№17 (415) август–сентябрь 2012

АйБолит

Здоровье
Медицина
Жизнь

Газета выходит раз в две недели с 5.07.96 года

Учредитель и издатель ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»

Едим и худеем: приведи свой вес в норму

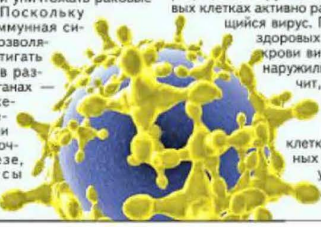
стр. 15

Сенсация

Бороться с раком будет вирус гриппа?!

Ученые предлагают использовать для борьбы с раком вирусы, вызывающие у человека простуду и желудочно-кишечные расстройства.

Установлена их способность атаковать и уничтожать раковые клетки. Поскольку обычно иммунная система не позволяет им достигать опухолей в различных органах — легких, желудке, печени или поджелудочной железе, реовирусы нужно специально вводить в кровь больным раком. Вирус цепляется за эритроциты и с током крови распространяется по организму. При этом иммунная система не может его обнаружить и нейтрализовать.



Исследователи проверили действие вирусов на 10 пациентах с раком кишечника, у которых в печени были обнаружены метастазы. За несколько недель до операции все пациенты получили до пяти доз реовируса. В образцах крови, взятых сразу после лечения, были обнаружены активные вирусные частицы, прикрепленные к эритроцитам. Через четыре недели ученые обследовали ткани печени, удаленные во время операции, и обнаружили в опухолевых клетках активно размножающийся вирус. При этом в здоровых тканях и в крови вирус не обнаружили. Это значит, что вирус уничтожает только раковые клетки, и побочных эффектов у пациентов будет меньше.

Знаете ли вы, что...

● Утром мы встаем с постели с ростом почти на сантиметр большим, чем вечерний. За день позвоночник человека снова «утаптывается», промежутки между позвоночными дисками снова уменьшаются, и рост восстанавливается.

● У взрослого человека гораздо меньше костей, чем у ребенка. Жизнь мы начинаем, имея в организме 350 костей, однако в процессе роста организма многие кости срастаются, и в итоге, по достижению определенного возраста, нам остается всего 206 костей.

● С момента рождения в мозгу человека уже существует 14 миллиардов клеток, и число это до самой смерти не увеличивается. Напротив, после 25 лет оно сокращается на 100 тысяч в день. За минуту, потраченную вами на чтение страницы, умирает около 70 клеток. После 40 лет деградация мозга резко ускоряется, а после 50 нервные клетки усыхают и мозг уменьшается.

Новости

ШВЕЙЦАРСКИЕ ученые создали робота, который помогает проводить глазные операции. Он микроскопических размеров, точен и способен выполнять серьезные операции в области микрохирургии глаза.

ФИНСКИЕ пивовары воссоздали рецепт пива, которое пролежало на дне Балтики свыше 170 лет, но при этом сохранило свои качества, золотистый цвет и даже живые дрожжевые бактерии.

НАЧИНАЯ борьбу с курением, Минздрав требует убрать из российских кинофильмов все сцены, где герои курят или держат в руках сигареты.

ОМСКИЕ специалисты разработали уникальный метод протезирования суставов. Специальные формочки наполняют смесью из пластика и антибиотиков, которые и заменяют больные суставы.

ЯПОНСКИЕ ученые создали новую зубную щетку с нанопокрытием, которую можно использовать без зубной пасты, так как на ее щетинки нанесен тонкий слой минералов. Достаточно смочить щетку водой.

ИСПАНСКИЕ эпидемиологи доказали вред хлорированной воды на здоровье человека. В состав такой воды входят канцерогены, проникая в организм через кожу, они повышают риск возникновения рака мочевого пузыря.

КИТАЙСКИЕ врачи, практикующие лечение рака молочной железы с помощью одуванчика, подтвердили научность своего метода. Действительно, сок одуванчика уменьшает рост и размножение раковых клеток.

АМЕРИКАНСКИЙ подросток разработал методику диагностики рака поджелудочной железы на ранних стадиях развития опухолевого процесса, удешевив диагностику в десятки раз. Точность диагностики — 90%.

НОВЫЙ метод лечения лимфомы разработали сингапурские ученые. Они научились заставлять злокачественные клетки буквально убивать самих себя. Новое лекарство от лимфомы появится на российском рынке в ближайшие 5 лет.

Пригодится

■ **ОТ КАТАРАКТЫ** МЕД СМЕШАЙТЕ В СООТНОШЕНИИ 1:3 С ХОЛОДНОЙ КИПЯЧЕНОЙ ВОДОЙ И КАПАЙТЕ ПО 1-2 КАПЛИ В КАЖДЫЙ ГЛАЗ УТРОМ И ВЕЧЕРОМ В ТЕЧЕНИЕ ГОДА БЕЗ ПЕРЕРЫВА. РАСТВОР ХРАНИТЕ В ХОЛОДИЛЬНИКЕ.

■ **ПРИ КУРИНОЙ** СЛЕПОТЕ ЧАЩЕ УПОТРЕБЛЯЙТЕ В ПИЩУ БАЗИЛИК И ДРУГУЮ ЗЕЛЕНЬ.

■ **НЕ ВЫБРАСЫВАЙТЕ** БЕЛЫЕ ПЕРЕГОРОДКИ ГРАНАТА, ВЫСУШИТЕ ИХ И ДОБАВЛЯЙТЕ В ЧАЙ. ТАКОЙ НАПИТОК ПОМОЖЕТ СНЯТЬ НАПРЯЖЕНИЕ, ТРЕВОГУ И ВОЗБУЖДЕНИЕ.

Кошмарики

ЗВОНАРЬ ВСЕ 9 ДНЕЙ БИЛ В КОЛОКОЛА

Отправляясь в лес за грибами, 72-летний Константин Шмидт взял с собой только две корзинки. Места знакомые, тропинки хоженые. Но выйти из леса он смог только спустя девять дней. Все это время грибника искали: полиция, местные жители, МЧС, кинологи, волонтеры. А звонарь все эти дни бил в колокола, чтобы Константин шел на звук. Мужчина звон колоколов слышал и шел в его направлении. Но потом, ослабевший, наткнулся на родничок и стал там ждать помощи, боясь отойти в сторону. Питался малиной. А еще был уверен, что его ищут и, значит, найдут. Так и случилось. Сейчас Константин Шмидт в больнице и чувствует себя гораздо лучше.

СТУДЕНТКА ПРОДАЛА РЕБЁНКА

Студентка одного из ставропольских вузов продала свою новорожденную дочку супружеской паре из Дагестана через 7 дней после родов. Когда ребенок исчез из палаты для новорожденных, врачи вызвали полицию. Мать призналась, что продала ребенка. Она рассказала, что познакомилась с покупателями на свадьбе в Грачевском районе, находясь на последнем месяце беременности. Узнав, что у супругов нет детей, сама предложила им сделку. Мать младенца, скорее всего, лишат родительских прав. И ей, и покупателям грозит до 5 лет лишения свободы по статье «Торговля людьми».

Актуальная тема *Чтобы не заблудиться*

На охоту за грибами

ДЛЯ ГРИБНИКА ВАЖНО НЕ ТОЛЬКО СОБРАТЬ КАК МОЖНО БОЛЬШЕ ЛЕСНЫХ ГРИБОВ, НО И БЛАГОПОЛУЧНО ВЕРНУТЬСЯ ДОМОЙ...

Что поможет вам не потеряться

* Большинство грибников, отправляясь на «охоту», надевают немаркую темную одежду. И зря! Если заблудитесь, найти вас будет непросто, поэтому лучше наденьте яркую одежду.

* Возьмите компас и мобильный телефон. Только не забудьте зарядить аппарат!

* Старайтесь запоминать приметные деревья, просеки, ручейки и прочие ориентиры. Возможно, они помогут вам выйти из леса.

* Свисток тоже может пригодиться — вместо того чтобы до хрипоты кричать «ау», можно дуть в свистульку. Кстати, такой звук слышно лучше и дальше, чем голос.

* Деньги тоже могут оказаться нелишними. Не исключено, что, заблудившись, вы выйдете из леса в нескольких километрах от дома и придется добираться на автобусе или такси.

* Не стоит ходить в лес одному. Вместе и заблудиться не так страшно, и выходить веселее.

Заблудились? Без паники!

Заблудиться рискуют даже те, кто хорошо знает местность. Главное, сохраняйте спокойствие. Если будете в панике метаться по лесу, рискуете еще дальше удалиться от дома или получить травму.

* Если компаса нет, определить стороны света можно при помощи солнца. Так, в 7 часов утра оно на востоке, в 13 часов — на юге, а в 19 часов — на западе. Однако, если выходите из леса, ориентируясь по солнцу, погрешность может составлять несколько километров.

* Прислушайтесь. Работающий трактор слышно за 3-4 км, собачий лай — за 2-3 км, проходящий поезд — за 10 км.

* Если увидели тропинку, не спешите радоваться. Возможно, ее протоптали лоси или кабаны. В этом случае тропа уведет вас еще дальше в лес. Если пойдете по звериной тропе, ветки деревьев будут постоянно хлестать вас в грудь и лицо.

* Даже заблудившись, продолжайте запоминать местность. Дело в том, что часто люди начинают кружить в лесу. Это связано с тем, что у правшей правая нога делает чуть более широкий шаг, чем левая (у левшей наоборот), и человек движется по кругу, возвращаясь на одно и то же место по многу раз.

Думай, думай

● Европейские врачи обнаружили еще одно полезное свойство бега, плавания и быстрой ходьбы. Оказывается, после них в организме хорошего холестерина становится больше, чем после некоторых лекарств. Так что не торопитесь принимать таблетки для нормализации холестерина, а лучше записаться в бассейн или больше ходить в быстром темпе.

● Приятная новость для обладательниц маленького роста: оказывается, чем ниже рост женщины и чем стройнее ее талия, тем меньше у нее шансов заболеть раком яичников. К такому выводу пришли ученые из США. А высоким и полным женщинам ученые советуют не забывать раз в полгода посещать гинеколога и после 35 лет ежегодно сдавать анализы на онкомаркеры.

● Чаще всего аритмия возникает летом, чуть реже — осенью, а еще реже — зимой и весной. Медики советуют учитывать это людям, склонным к аритмии, и в жаркие дни не забывать о препаратах, содержащих магний и калий. Эти минералы выводятся с потом, а их нехватка провоцирует нарушение сердечного ритма.

Намотай на ус

● Женщины, регулярно пьющие пиво, рискуют заболеть псориазом, заявили ученые после 14-летних наблюдений за 82 тысячами женщин. Те, кто выпивает по 5 стаканов пива в неделю, заболевают в 1,8 раза чаще. Безалкогольное пиво, вино и другие спиртные напитки не вызывают такого эффекта. И разумеется, тем, кто болен псориазом, нужно вообще отказаться от пива.

● Российские ученые доказали, что регулярное употребление молока защищает от болезни Альцгеймера. В молоке содержится огромное количество витамина B_{12}, который защищает мозг от повреждений. Нехватка этого витамина в организме ускоряет развитие слабоумия. Чтобы этого не случилось, надо выпивать по пол-литра молока в день.

● Женьшень повышает умственную и физическую работоспособность. Но он противопоказан при гипертонии и беременности. А у некоторых, особенно эмоциональных людей, может вызвать обратную реакцию: рассеянность, тревожность, плохой сон.

Илина доходит уже до калитки

Девочка прикоснулась к мощам святой Матроны — и встала на ноги!

Шестилетняя Илина живет в маленьком башкирском поселке Уран. Малышка появилась на свет на 3 месяца раньше срока и весила 800 граммов. Сначала все шло хорошо: Илина быстро набирала вес, ползала и даже начала говорить. Но к двум годам от былой подвижности не осталось и следа — девочка не вставала с постели: ДЦП. Несмотря на бесконечные процедуры, ножки оставались скрещенными — правая перед левой. Однажды соседка сообщила: «В Уфу мощи святой Матроны привозят. Может, вам свою девочку повезти к ней?» Сначала Розалия, мама девочки, засомневалась, пустят ли их в церковь, все-таки мусульмане... И не будет ли это грехом? Даже к муфтию ходила — совета спрашивать. Он дал добро, и мама повезла дочку в Уфу. «Батюшка помолился, мы поцеловали икону и вышли», — вспоминает Розалия. Через пару недель девочке по рекомендации врачей наложили гипс. На три месяца. Но сняли его через две недели. Рентген показал — ножки выпрямились! Девочка встала у кроватки... Врачи ахнули от неожиданности, а мать зарыдала от счастья. Илина пока делает по нескольку шагов в день. Но под ручку с мамой доходит до калитки.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Для тех, кому за...

Старость пришла, а вас нет дома!

Если бы врачи научились поднимать иммунитет своих пациентов, то не было бы больных раком, атеросклерозом и люди жили бы до 120 лет. Для укрепления своих жизненных сил остается есть мед и орехи, пить травки и читать «Айболит».

ЖИВИТЕ ПО ПРАВИЛУ: «ПРОЙДЕТ И ЭТО»

То, что для продления жизни нужно пить очищенную воду, дышать чистым воздухом, питаться продуктами без консервантов, не облучаться, сидя сутками у телевизора, знают все. Речь пойдет о стрессах, сжигающих жизненные силы человека. Если стресс продолжается долго, наступает истощение нервной системы, переходящее в нервное заболевание. Люди в состоянии стресса ведут себя поразному. Одни суетятся, паникуют, другие впадают в депрессию, третьи становятся заторможенными. Если стресс повторяется или затягивается, начинаются проблемы с психикой. И лишь единицы умеют спокойно относиться к любым изменениям в жизни, без ажиотажа принимают невзгоды и достижения — и свои, и близких. Словом, живут по правилу: «Пройдет и это». Если у вас черная полоса в жизни, постарайтесь осознать, что она непременно сменится светлой — это закон! Важно выдержать, не утомляться длительными переживаниями. Постоянное уныние, суета и зависть, по утверждению психологов, отнимают у человека более 20 лет жизни.

Лекарств для успокоения — море, но гораздо безопаснее успокаивают душица, мята, валериана, пустырник.

НЕПЛОХО БЫ ОВЛАДЕТЬ КОМПЬЮТЕРОМ

Выйдя на пенсию, многие начинают меньше двигаться, становятся медлительными, равнодушными и теряют интерес к жизни. Зато набирают вес и начинают считать болезни. А жаль! Физические нагрузки в преклонном возрасте тренируют не только мышцы, но и кровообращение, эндокринную систему, нервы, поддерживают память. Правда, в старшем возрасте человеку нужны более мягкие нагрузки. К примеру, гимнастика в ванне. Теплая вода прекрасно расслабляет мышцы, благодаря чему любое движение выполняется легко. Выполнять упражнения для мышц рук и ног можно в положении на спине, лежа на животе и сидя, делая растяжки для позвоночника, круговые движения плечами, сводить вместе лопатки.

Кстати, интеллект можно сохранить до 90 лет и старше. Малоизвестен такой факт: более 50% крупных творческих открытий и изобретений совершены людьми в 60-70-летнем возрасте! Так что не прячьтесь от окружающей вас жизни. Всем российским пенсионерам неплохо бы овладеть компьютером.

Пожилому человеку нельзя переедать. За один обед или завтрак можно съедать объем пищи, равный величине кулака.

О ПИТАНИИ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Не стоит отказываться от мяса. Чтобы поддерживать слабеющий с возрастом иммунитет, пожилой человек должен обязательно получать полноценный белок. А он содержится только в продуктах животного происхождения, в том числе мясе, рыбе, яйцах, твороге, молоке. Но мясо полезно не все, а только курица, индюшка, кролик — оно хорошо усваивается. Кроме того, при выращивании этих животных и птиц используют более чистые корма. Говядина и свинина — не для вас, потому что при переваривании такого мяса организм вбирает и нежелательные вещества, которые содержались в корме или даже в траве. Особенно грешит этим свинина: содержащиеся в этом мясе токсины наш организм вбирает в себя очень быстро. И еще пожилому человеку нельзя переедать. За один обед или завтрак можно съедать объем пищи, равный величине кулака. Но есть нужно часто, не менее 5 раз в день. Так же часто в перерывах между едой надо пить воду — 1,5-2 л в день.

ШЛАКИ УСКОРЯЮТ СТАРЕНИЕ

Растет число больных, страдающих артрозами, заболеваниями эндокринных желез, ожирением. Очень многие люди заражены глистами. Внутренние токсины утяжеляют течение возрастных болезней: атеросклероза, артериальной гипертензии, болезней печени, почек. Требуется систематическая очистка организма от токсинов. Проводить чистку надо 1 раз в 3-6 месяцев — это продлевает жизнь на 5-10 лет. Лучше это делать, посоветовавшись с врачом. Кому-то можно поголодать денек, кому-то сходить в баньку — каждому человеку полезны разные методы.

КАК ПОМОЧЬ ИММУННОЙ СИСТЕМЕ

Если бы врачи научились поднимать иммунитет своих пациентов, то не было бы больных раком, атеросклерозом и люди жили бы до 120 лет. Для укрепления своих жизненных сил остается есть мед и орехи, пить травки. В общем, читайте «Айболит» — там немало информации. И еще: для продления полноценной жизни пожилым людям надо включать такое понятие, как ощущение счастья. Это возможность заниматься любимым делом, развиваться, видеть перспективу в череде будней, приносить добро, всегда быть нужным другим. Оно не приходит само по себе — его надо неустанно и каждодневно формировать.

И. К. Салихов, геронтолог, врач высшей категории

Хороший рецепт от ожогов

Хочу поделиться хорошим рецептом от ожогов. Моя сестра работала в литейном цехе и горячим металлом обожгла ногу аж до кости. Рана долго не заживала и гноилась. Маму научили, что надо на растительном масле пожарить лук, пока он не обуглится, и этим пережаренным маслом мазать рану. Она и затянулась.

О. Т. Ковтуненко, Ростов

Лекарство от диабета — беговая дорожка

В лечении диабета важную роль играет физическая нагрузка: зарядка, ходьба хотя бы один час в день. Для себя я нашла такое лекарство — купила беговую дорожку. Кардиолог был не против занятий, но предупредил, чтобы проводился контроль за пульсом и дыханием. Утром приоткрываю окно, становлюсь на беговую дорожку (сахар в крови 8 ммоль/л), после ходьбы в течение 30-40 минут сахар 5,5 ммоль/л. И еще регулярно съедаю один стебель сельдерея в день, ем грейпфруты, дайкон, помело. Пью чай из створок фасоли и воды не меньше 6 стаканов в день. Низкое артериальное давление поднимаю с помощью аптечной настойки аралии, элеутерококка и семян лимонника. Сейчас давление 110/70, иногда чуть ниже. Люблю жизнь и борюсь за право жить не хуже других. Я преодолела многие трудности и поняла, что ни при каких обстоятельствах нельзя опускать руки, нужно идти навстречу жизни с чистыми помыслами и любовью к людям.

В. В. Пивоварова, Алтайский край

...а через месяц зоб исчез

В прошлом году у меня обнаружили увеличение щитовидной железы, поставили диагноз диффузный зоб. На мое счастье, гормоны сразу не назначили, поэтому, не теряя времени, решила полечиться народными средствами. Помог такой рецепт: пропустила через мясорубку 1 стакан гречневой крупы и 1 стакан ядер грецкого ореха, добавила 1 стакан меда, смешала в эмалированной посуде деревянной ложкой, переложила в банку. Один раз в неделю целый день вместо пищи надо принимать этот состав, чай и воду пить по мере надобности. Курс лечения — 6 недель. Уже после первого курса зоб у меня уменьшился, а когда через месяц повторила курс, он и вовсе исчез. УЗИ показало, что щитовидка в норме.

И. В. Искандерова, Дагестан

Для гипертоников целебное снадобье

Для понижения артериального давления залейте 17 зубков чеснока 3 стаканами воды, добавьте по 2 ст. ложки 9%-ного столового уксуса и меда. Поставьте на огонь, после закипания подержите 3 минуты. Остудите, процедите и принимайте по 2 ст. ложки через 30 минут после еды. Рецепт проверен на себе.

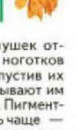
Батыр Бесланович Аххильгов, ст. Орджоникидзевская, Республика Ингушетия

Обойдёмся и без них

БЕЗ КАКИХ ВНУТРЕННИХ ОРГАНОВ МОЖЕТ ЧЕЛОВЕК ЖИТЬ?

* Часть легких можно удалить — только плавать под водой по две минуты и пробегать стометровку уже не получится.
* Пищевод тоже можно удалить, но нужно ставить трансплантат.
* Печень — если от нее останется здоровых 25%, то впоследствии она увеличится до нормальных объемов.
* Желудок — можно нормально жить, но очень часто есть.
* Двенадцатиперстная кишка — ее функции возьмет на себя часть другой кишки.
* Щитовидная железа — но потом всю жизнь надо принимать гормоны.
* Тонкая кишка — без нее можно жить, если останется 50%.
* Толстая кишка — бывали случаи, когда удаляли до 95%. Но человек никогда не станет толстым и постоянно будет страдать диареей.
* Почка — без одной живут абсолютно нормально.
* Поджелудочная железа — если удалить до 60%, никаких проблем не будет. Если больше — нужны постоянные лекарства и инсулин. Если удалить ее полностью, то при определенном лечении можно прожить еще 4-5 лет.
* Желчный пузырь — его функции берет на себя двенадцатиперстная кишка, но поначалу в течение нескольких лет нужно соблюдать диету.
* Селезенка — очень важный орган кроветворения, но без него можно жить нормально.
* Аппендикс — без него жить можно, но теперь известно, что это инкубатор кишечной палочки: именно здесь сохраняется оригинальная микрофлора толстой кишки. Так что диарея после удаления будет чаще.
* Матка — ее удаление на женщину никак не подействует, она нужна только для вынашивания детей. Это просто мускульный мешок, не играющий в организме никакой роли.
* Яичники — жить без них можно долго и счастливо, только детей не будет.
* Яички мужчины — без них изменится внешность и голос.
* Прямая кишка — искусственный анус (стома) будет выведен в бок.

Сок ноготков выводит веснушки



*Для выведения веснушек отжимают сок из цветков ноготков вместе с листьями, пропустив их через мясорубку, и смазывают им веснушки 2-3 раза в день. Пигментные пятна надо смазывать чаще — 4-6 раз в день. После этого веснушки или пятна бледнеют или исчезают полностью.

* При жирной, пористой коже, а также от угрей и морщин делают примочки: сложите марлю в 2-3 слоя, смочите в отваре ноготков, слегка отожмите и нанесите на лицо на 10 минут. Эту процедуру повторите 3 раза подряд.

Для приготовления отвара ноготков 2 ст. ложки сухих измельченных цветков залейте 1 стаканом кипятка, закройте крышкой и томите на медленном огне 15 минут. Охладите, процедите и отожмите оставшуюся массу в отвар.

Ещё та проблема

Вывих челюсти

Большинство пациентов с вывихом челюсти — женщины. Стоит ли терпеть в надежде, что все пройдет, или сразу же отправляться к врачу?

К вывиху нижней челюсти может привести травма, например удар кулаком в лицо. Но чаще всего проблема возникает из-за того, что человек резко и слишком широко открывает рот, принимая пищу, зевая или во время крика. Иногда вывих нижней челюсти случается в кабинете стоматолога, например, при удалении зуба, или при зондировании желудка, когда от пациента требуется раскрыть рот как можно шире. Еще одна причина травмы — привычка открывать зубами упаковки или, того хуже, бутылки. Достаточно зубам соскользнуть с предмета — и резкое движение приведет к смещению в височно-нижнечелюстном суставе. Большинство пациентов с вывихом челюсти — женщины. Это объясняется особенностями анатомии. У женщин менее развит связочный аппарат, а суставная ямка сустава челюсти не такая глубокая, как у мужчин, поэтому головке сустава проще выскользнуть.

У мужчин такая неприятность чаще всего связана с каким-то заболеванием, например подагрой, ревматизмом или полиартритом, из-за которых в связках и суставах челюсти происходят изменения. Тут надо лечить основное заболевание, иначе челюсть может выскакивать снова и снова. Врачи в этом случае говорят о привычном вывихе. Если же человек здоров, челюсть просто вправляют.

Определить вывих челюсти специалист может при обычном осмотре. Человек не может закрыть рот, челюсть выдвинута вперед или скошена набок, говорить и глотать при этом трудно, все это сопровождается слюнотечением, область сустава сильно болит — это и есть симптомы вывиха челюсти. Впрочем, на всякий случай стоит сделать рентгеновский снимок, особенно если проблема возникла в результате удара. Снимок позволит исключить более серьезные травмы, например перелом костей челюсти.

Если вывих подтвердился, врач вправит челюсть: он сажает пациента так, чтобы затылок имел твердую опору, и медленно смещает челюсть вниз и назад, одновременно приподнимая подбородок. Когда челюсть встанет на свое место, накладывает фиксирующую повязку на 1-2 недели. Разумеется, на это время придется отказаться от твердой пищи, меньше разговаривать и сдерживать зевоту. Чтобы сустав начал нормально функционировать, ему нужен покой. После снятия повязки челюсти и не вспоминает о травме. Она может давать себя знать разве что легкой болью при жевании — ее устраняют при помощи физиотерапии или согревающих мазей. Но на положительные результаты можно рассчитывать, только если вовремя, в течение нескольких часов после вывиха, максимум — нескольких дней обратиться за медицинской помощью. Застарелые вывихи, которые произошли больше недели назад, лечатся гораздо тяжелее. И, увы, даже вправление вывиха не всегда дает хороший результат. В этом случае спасет только операция. Так что лучше не откладывать и не терпеть, а сразу же отправляться к врачу.

Не упусти время

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Один раз в неделю весь день пью только воду — и голова не болит

Лет в шестнадцать у меня первый раз заболела голова. Боль была жестокой. Голову словно сдавливало со всех сторон. Потом приступы стали повторяться все чаще. Я не могла ничего ни видеть, ни слышать. Накрывала голову подушкой и лежала несколько часов не шевелясь. Иногда боль заканчивалась рвотой, казалось, голова сейчас разорвется на части, но после того, как выворачивало наизнанку, становилось легче. Обезболивающие таблетки помогали только в том случае, если мне удавалось настигнуть боль в самом ее зародыше, потом все уже было бесполезно. Иногда боль преследовала по нескольку дней. При этом кровяное давление оставалось в норме. Так я мучилась несколько лет. Анальгин всегда держала под рукой, чтобы при первых сигналах сразу же выпить таблетку.

Однажды на работе появилась мода на голодание, женщины однодневным голоданием пытались снизить вес. Мне вдруг тоже стало интересно — выдержу или нет сутки без еды? Поголодала. Выдержала. Совершенно случайно заметила необычайную легкость в голове. Прошла неделя, моя голова совершенно не болела. Сначала не поверила — не может быть, чтоб такая сильная боль исчезла от такой ерунды. Через неделю опять поголодала — снова в голове легко и спокойно. Хотите верьте, хотите нет — боль исчезла совсем. Я выкинула все таблетки, больше они мне не нужны. Единственное — раз в неделю я сутки ничего не ем, только пью теплую кипяченую воду. И еще я заметила, что активированный уголь лечит головную боль, именно лечит, а не обезболивает. Действует не сразу: пройдет несколько часов, пока таблетки пройдут по всему пищеварительному тракту. Доза — 1 таблетка на 10 кг своего веса. Буду рада, если кому-то это поможет.

Татьяна

■ УСТАЛИ И БОЛЯТ НОГИ? НА НОЧЬ НАТРИТЕ СТУПНИ КАСТОРКОЙ, НАДЕНЬТЕ НОСКИ И ЛОЖИТЕСЬ СПАТЬ. УТРОМ ОТ БОЛЕЙ НЕ ОСТАНЕТСЯ И СЛЕДА, А КОЖА СТАНЕТ МЯГКОЙ И ГЛАДКОЙ.

■ ШУМИТ И ГУДИТ В УШАХ? СОРВИТЕ ЛИСТИК ГЕРАНИ, СВЕРНИТЕ ТРУБОЧКОЙ И ВЛОЖИТЕ В УХО — БОЛЬ И ШУМ ПРОЙДУТ.

ЕСЛИ НА ПАЛЬЦЕ НАРЫВ

Возьмите тряпочку (от старого хлопчатобумажного халата или кусочек фланели), сверните жгутиком, зажгите с одного конца. Пойдет дым, ткань станет тлеть. Если палец, в котором появилась пульсирующая боль, одымлять 1-3 минуты, поднося его поближе к жгутику, то боль пройдет. Если через час снова появится, повторите процедуру. Это лечение помогает даже в запущенных случаях, когда появилось нагноение.

МУСКАТНЫЙ ОРЕХ ПРИ ВАРИКОЗЕ

Чтобы убрать мелкие подкожные сосудистые сеточки, звездочки и выступающие вены на ногах, 100 г молотого мускатного ореха залейте 0,5 л водки, настаивайте 10 дней, ежедневно встряхивая. Затем процедите и пейте по 20 капель 3 раза в день за полчаса до еды. Когда выпьете одну бутылку, сделайте перерыв на 7-10 дней и продолжите принимать лекарство, и так до выздоровления.

ОЧИЩАЕМ СОСУДЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА

Прежде всего все это нужно делать систематически, в течение длительного времени. Каждое утро съедайте 1 мандарин, маленькую щепотку изюма и 3 грецких ореха — именно в такой последовательности, не смешивая и не меняя пропорции. После этого нельзя ничего ни есть, ни пить 20 минут. Потом можно выпить стакан прохладной воды и позавтракать. Лучше всего этот курс «проесть» не меньше 3 месяцев, можно и полгода.

■ НАЛИЧИЕ МОЗГА ПОРОЖДАЕТ ДВЕ ПРОБЛЕМЫ: ЧЕМ ЕГО ЗАНЯТЬ И КАК ОТКЛЮЧИТЬ?

■ «КОГДА Я ЕМ, ТО ГЛУХ И НЕМ». ЭТО Ж КАК НАДО ЖРАТЬ, ЧТОБЫ УШИ ЗАКЛАДЫВАЛО?!

■ ЕСЛИ У ВАС ПРОСЯТ НА РЫНКЕ БОЛЬШЕ 6 РУБЛЕЙ ЗА 1 КГ АРБУЗА, ПОПРОСИТЕ УДАЛИТЬ ИЗ НЕГО ДРАГОЦЕННЫЕ КАМНИ И ПРОЧУЮ ЕРУНДУ.

На каждый день — *Для вас, гипертоники*

13 заповедей

* Не хватайтесь за много дел, не спешите. Не злитесь, не кричите, не нервничайте!

* Не ешьте продукты с холестерином, который приводит к склерозу кровеносных сосудов: алкоголь, мед, сахар, животный жир, маргарин, жирные молочные продукты, темное мясо, печень и мясные бульоны, копчености, выпечка, печенье, пряники, чипсы, консервы, разваренные продукты.

* Основной пищей должны быть овощи и фрукты, неочищенные и нерафинированные (так называемые живые продукты), и блюда из них.

Ешьте продукты, которые не откладываются в запас и не приводят к атеросклерозу: хлеб ржаной из муки грубого помола, овсянку, фасоль, горох, сою, пшеничные отруби, масло растительное, семечки подсолнуха, орехи грецкие, макароны, кашу из продолговатого риса, белое постное мясо (курица без кожи), обезжиренные молочные продукты, фрукты, за исключением сушеных, овощи, кроме картофеля и моркови, напитки, не содержащие кофеина, свежие соки без сахара и др.

* Питайтесь регулярно. Принимайте пищу небольшими порциями (завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин). Ешьте за 2-3 часа до сна. Эта пища должна быть легкоусвояемой (кефир, овощи, фрукты и блюда из них).

* Откажитесь от соли, конфет, вафель и других сладостей. Не ешьте свежего хлеба.

* Не пейте пиво, квас, вино (особенно опасны домашние наливки!), водку, коньяк. Откажитесь от кофе и крепкого черного чая.

* Много не читайте, особенно допоздна и в транспорте. Перед сном не смотрите остросюжетные кинофильмы, боевики, волнующие телепередачи.

* Ложитесь спать не позже 21.00.

* Перед сном прогуляйтесь на свежем воздухе. Проветрите спальню. Спите в прохладной, проветриваемой комнате головой на север или северо-восток.

* После сна в 5 часов утра для промывания почек выпейте стакан воды.

* Выполните утреннюю физическую зарядку. Полезным будет контрастный душ или умывание до пояса холодной водой.

* Много двигайтесь, работайте физически. Ежедневно ходите пешком по 30 минут утром и вечером.

* Будьте добрыми, терпеливыми. Радуйтесь своим успехам и успехам других. Не будьте завистливыми, не посягайте на чужое. Довольствуйтесь тем, что имеете.

Полезно знать

● **Календула поможет гипертонику.** 100 г сушеных цветков календулы залейте 0,5 л водки и настаивайте 3 недели при комнатной температуре. Достаточно несколько дней выпивать по 20-30 капель настойки 3 раза в день за полчаса до еды, и давление приходит в норму, не мучает головная боль и улучшается сон.

● **Стойкую гипертонию** на фоне сильной зашлакованности организма можно победить, если принимать настой из листьев сирени, айвы и шелковицы, как свежих, так и сухих. Смешайте по 5 листиков указанных деревьев, залейте их на 3-4 часа 500 мл кипятка, процедите и принимайте по 100 г 5 раз в день.

● **При инсульте и параличе лицевого нерва** очистите спелые мягкие финики от косточек и измельчите — нарежьте или пропустите через мясорубку. Съедайте по 2-3 чайн. ложки пасты после каждого приема пищи. Если глотание затруднено, разведите пасту молоком или топленым маслом. Лечиться нужно долго — месяц и более.

Мягкая гипертония — самая коварная

Врачи настороженно относятся к так называемой мягкой гипертонии, при которой уровень давления составляет 140-159/90-99 мм рт. ст.

У медиков она считается самой коварной. Человек может нормально себя чувствовать и не подозревать о своей болезни. Между тем у гипертонии есть симптомы:

* головокружение;
* регулярные головные боли;
* слабое или учащенное биение сердца;
* потливость;
* покраснение лица;
* ощущение пульсации в голове;
* ухудшение памяти;
* озноб;
* мушки перед глазами;
* отеки и одутловатость лица по утрам.

Сосновый мёд для памяти хорош

Хочу поделиться рецептом соснового меда, который помогает улучшить память. Когда на молодых соснах из почек появляются веточки, срезаю 70 веточек длиной 5-10 см, заливаю 1 л воды и кипячу на медленном огне, пока веточки не станут легко прокалываться вилкой. Затем процеживаю, доливаю воды до 1 л, добавляю 1 кг сахара, щепотку лимонной кислоты или мелко порезанный лимон вместе с цедрой. Кипячу еще 5 минут, разливаю в стеклянные банки и храню в холодильнике (хранится долго). Принимать его надо по 1 ст. ложке в день.

И. В. Ивченко, Самарская обл.

Ни дня не мыслю без гимнастики...

Спешу отправить это письмо, хотя у самой вторую неделю держится температура. Хорошо, хоть снизилась до 38°С. В больницу не хожу — там знают, что я никакие таблетки не принимаю (даже в школе не делала прививок, говорила, что у меня аллергия). Бог меня хранил, а теперь приходится жить с наследственным диабетом. Как снижаю сахар? Об этом напишу в следующем письме. А сейчас о том, как спасаюсь от болезней. Во-первых, на любой вопрос нахожу ответ в «Айболите». Во-вторых, у меня есть свои авторитеты в области медицины. Уже много лет делаю гимнастику по Ниши и Норбекову. Гимнастика помогает сохранять здоровье. Делаю ее с 1977 года — после того, как три месяца пролежала в больнице и год не работала. Пришла в больницу, хромая на одну ногу, а через три месяца выписали согнутую под прямым углом — это результат лечения лекарствами. Без движения стала инвалидом. Теперь ни одного дня не мыслю без гимнастики. Мне 84 года, хожу прямо, быстро — медленная ходьба бесполезна.

Мария Яковлевна Видманова, Казань, Татарстан

Мазь для больных вен

Хочу поделиться рецептом мази от варикозного расширения вен. 1 десертную ложку порошка из измельченных цветов ромашки, листьев и цветов шалфея, 2 ст. ложки растертых плодов конского каштана и 1 чайн. ложку картофельного крахмала залейте 1 стаканом вытопленного куриного жира и томите 2,5 часа на водяной бане. Настаивайте ночь, затем снова доведите до кипения, процедите, отожмите, остудите. Смазывайте этой мазью больные места несколько раз в день.

Е. Н. Веселова, Новосибирская обл.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

На приёме у невролога

Микроинсульт: беда уже близко

Микроинсультом называется инсульт, который длится менее часа. А потом человек в течение 24 часов чувствует лишь незначительную слабость и нарушение чувствительности в конечностях, нарушение походки и ощущение бегающих мурашек.

— Что нужно делать, чтобы избежать инсульта?

— Нет абсолютно точного рецепта, чтобы предотвратить инсульт, но можно уменьшить риск пострадать от него. Для этого надо не курить, заниматься физическими упражнениями и посильным физическим трудом, правильно питаться и следить за уровнем артериального давления.

— Какие обследования рекомендуется пройти, чтобы своевременно забить тревогу?

— Людям, у которых повышенное артериальное давление, имеется сахарный диабет, а также если кто-то из близких родственников перенес инсульт, инфаркт миокарда, настоятельно рекомендуется регулярно проверять состояние шейных и сонных артерий и делать хотя бы кардиограмму.

После микроинсульта ждите большого, обширного инсульта. Он может случиться очень скоро.

— Можно ли по каким-то признакам заподозрить приближение инсульта?

— Таких признаков нет, кроме предупреждающего микроинсульта — так называется инсульт, который длится менее часа. Человек в течение 24 часов чувствует лишь незначительную слабость и нарушение чувствительности в конечностях, нарушение походки и ощущение бегающих мурашек. Микроинсульт является предвестником следующего инсульта — большого и более жесткого, который может последовать совсем скоро. Кстати, проверьте на УЗИ, нет ли сужения сонной артерии, которое является причиной каждого пятого инсульта.

— Как уберечь кровеносные сосуды от склероза?

— Самый лучший способ уберечь кровеносные сосуды сердца от склероза — это следить за уровнем артериального давления и холестерина в крови. Не курить, не набирать лишний вес, заниматься физическими упражнениями.

— Как следить за давлением?

— Обычно при повышенном давлении нет симптомов или каких-либо угрожающих признаков. Поэтому нужно регулярно измерять его не реже двух раз в сутки, а можно и чаще. Нормальный уровень кровяного давления — 130/80 мм рт. ст. Если уровень этот превышен, можно говорить о повышенном кровяном давлении и предрасположенности к осложнениям. А это значит, что пора худеть, если есть лишний вес, отказаться от соли, не есть жирной пищи, не злоупотреблять алкоголем, увеличить физические нагрузки, отказаться от курения, постараться сбавить темп жизни, избегать стрессов.

— Каковы тревожные сигналы — признаки, предшествующие инсульту?

— Как правило, таких признаков нет. Инсульт возникает внезапно и быстро развивается. Это могут быть кома, паралич половины тела, частичная потеря речи или способности понимать речь. Но могут быть и легкие симптомы, например, незначительная слабость или небольшое нарушение чувствительности в руках и ногах. Не радуйтесь: микроинсульт — это первый звоночек. Все симптомы исчезают в течение 24 часов и не оставляют следа. Но кратковременный инсульт — предвестник приближающегося большого и коварного инсульта. Поэтому так важно обратиться в больницу, даже если чувствуете себя хорошо.

— Как определить, что человек пережил инсульт?

— Слабость половины тела, верхней или нижней конечности с одной стороны — самый характерный симптом. Затруднения при ходьбе, невозможно поднять руку или потеря чувствительности руки или ноги, вместе или по отдельности. Такие симптомы должны заставить поторопиться с визитом к врачу.

* Нарушение речи — второй характерный признак инсульта. Полная или частичная потеря речи или понимания того, что вам говорят, зависят от того, какая часть мозга повреждена.

* Нарушение зрения — раздвоение предметов в поле зрения или частичное зрение. Например, человек вдруг перестает видеть. Он идет и натыкается на стену или людей и предметы.

* Нарушение устойчивости — неспособность держать баланс в вертикальном положении, человек падает назад, а в положении сидя не может себя удержать.

* Еще хуже, когда больной не осознает, что половина тела парализована. Он может встать с постели, наступить на парализованную ногу и упасть. Или не может понять, почему он находится в больнице.

— Существуют ли признаки, свидетельствующие о том, что инсульт совсем близко?

— К сожалению, нет. Микроинсульт — единственный предвестник приближения инсульта.

— Кому прежде всего грозит инсульт?

— Тем, у кого повышенное артериальное давление, нарушен сердечный ритм, есть мерцание предсердий, сахарный диабет, высокий липидный профиль, наследственные заболевания, кто курит или в прошлом уже перенес инсульт и инфаркт.

А. С. Муратова, невролог, кандидат медицинских наук

ПОЛОВИНА ИНСУЛЬТОВ ПРОИСХОДИТ ДО 75 ЛЕТ, А ВТОРАЯ ПОЛОВИНА — ПОСЛЕ. ОДНАКО И МОЛОДЫМ ЛЮДЯМ НЕ СТОИТ РАССЛАБЛЯТЬСЯ: ИЗВЕСТНЫ СЛУЧАИ ИНСУЛЬТОВ И В ВОЗРАСТЕ 20-40 ЛЕТ.

Полгода назад я перенёс инсульт. Боль не прошла...

Почти полгода назад перенес инсульт. Сейчас левая нога почти восстановилась, но рука еще побаливает, тонус мышц повышен. Боль не прошла даже после курса лазерной терапии и массажа. Что еще можно предпринять?

И. Н. Осадчий, Самарская обл.

Попросите кого-нибудь из домашних ежедневно в течение 10 дней растирать вам спину, обходя область сердца, следующими средствами:

* смешайте по 2 ст. ложки оливкового масла, соды, раствора морской соли (1 чайн. ложка на стакан теплой воды);

* отожмите сок из чеснока, смешайте его с водой и растительным маслом в пропорции 1:1:2.

Затем также в течение 10 дней через день перед сном надо ставить банки на верхнюю часть спины, избегая области сердца. Соответственно, при поражении правой половины туловища банки ставят на правую часть спины. После этого повторите курс массажа. Домашнее лечение надо продолжать в течение полугода. Очень хорошо помогают горчичные повязки, но без посторонней помощи вам не обойтись. Делают их так: надо уложить больного на высокие подушки. Нанесите горчичный порошок на сложенную вчетверо марлю, сделайте повязку на левое плечо и ключицу и оставьте на 2-4 часа. На ночь надо надевать шерстяные или хлопчатобумажные носки и перчатки, насыпав в них горчичный порошок.

Чтобы не было инсульта

● Пропустите через мясорубку по 1 кг лимонов и апельсинов с кожурой, но без косточек, добавьте к ним 6-8 ст. ложек меда, перемешайте в стеклянной посуде и настаивайте сутки при комнатной температуре. Принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Смесь храните в холодильнике.

● Залейте под вечер 3 ст. ложки геркулеса 1 стаканом теплой кипяченой воды и оставьте до утра. Утром добавьте измельченные ядра 3 грецких орехов и 1 ст. ложку изюма, размешайте и выпейте воду, а орехи и геркулес с изюмом съешьте. Делайте так ежедневно в течение 2-3 месяцев.

● Пропустите через мясорубку 1 кг свежей клюквы и 200 г сочного чеснока, добавьте 250 г меда, размешайте и настаивайте 3 дня в прохладном месте. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения — неделя, затем сделайте недельный перерыв и повторите лечение, пока не закончится смесь.

Пригодится

■ ЕСЛИ ВЫ ПОРЕЗАЛИСЬ И ПОД РУКОЙ НЕТ ПЕРЕКИСИ ВОДОРОДА ИЛИ ДРУГОГО СРЕДСТВА, ЧТОБЫ ОСТАНОВИТЬ КРОВЬ, ПОСЫПЬТЕ РАНКУ САХАРОМ, И КРОВЬ НЕМЕДЛЕННО ОСТАНОВИТСЯ.

■ ПРИ ОЖОГАХ НАТРИТЕ СЫРУЮ КАРТОФЕЛИНУ, ДОБАВЬТЕ К КАШИЦЕ НЕСКОЛЬКО КАПЕЛЬ ЛИМОНА И ПРИЛОЖИТЕ К ОБОЖЖЕННОМУ МЕСТУ НА 30 МИНУТ. ПРОЦЕДУРУ ПОВТОРЯЙТЕ 3 РАЗА В ДЕНЬ.

Спрашивали? Отвечаем

ПОД ГЛАЗАМИ ЖЕЛТОВАТЫЕ НАРОСТЫ

Врач сказал, что это ксантомы. Причина их появления — нарушение липидного обмена, но лечения не назначил.

М. Э. Габаева, Иркутская обл.

Ксантомы — доброкачественные образования. Они действительно образуются из-за нарушений жирового обмена. В коже откладывается холестерин в виде желтых пятен. Чаще всего бывают у женщин после 20 лет и еще чаще — у пожилых, страдающих нарушениями обмена веществ. Иногда заболевание проявляется в раннем детстве, когда множественные ксантомы образуются на всем теле, особенно на ягодицах, руках и ногах, слизистых оболочках, в сухожилиях. Они могут располагаться и в других местах, где есть мелкие мышцы, например возле глаз. Плоская ксантома на веках в виде небольших желтых бляшек, возвышающихся над кожей, называется ксантелазма.

Заболеванию нередко сопутствуют атеросклероз сосудов, нарушения в сетчатке глаз, поражение печени и кишечника. Ксантомы часто появляются при сахарном диабете, гипотериозе, биллиарном циррозе печени, нефротическом синдроме. В крови больных, как правило, повышен уровень триглицеридов, липопротеинов, холестерина. Проанализируйте, как вы питаетесь. Любите сладкое, острое или жирное? Откажитесь от них или хотя бы ограничьте в своем меню такие блюда. Чтобы усилить обмен веществ в организме, ходите в баню и обливайтесь холодной водой. Полечитесь пиявками. Сами по себе ксантомы не исчезают, но изменения в образе жизни точно пойдут на пользу.

ЧТО ЗА ПРОЦЕДУРА — ЛАПАРОСКОПИЯ?

У меня часто болит живот. Врач назначил диагностическую лапароскопию. Что это за процедура?

Лидия, Иваново

Это исследование назначается в случаях, когда врач затрудняется в постановке точного диагноза. Во время процедуры делают 2 маленьких разреза на животе. Через один разрез вставляется лапароскоп, через другой — манипулятор, с помощью которого врач смещает органы брюшной полости, осматривает их и ставит диагноз.

ЛЕТОМ ПОСТОЯННО НА ГУБАХ ЛИХОРАДКА...

У меня летом на губах лихорадка. Я знаю, что это состояние вызывает вирус герпеса. Мазь «Зовиракс» помогает, когда герпес только появился. Но, может быть, есть народные средства, которые не позволяют ему «вылезать» вовсе?

И. Прошина, Самара

Лекарства, способного убить вирус герпеса, нет. Но известно, что обостряется герпес на фоне сниженного иммунитета, а если иммунитет высокий, обострения герпеса не наступают или бывают редкими. Попробуйте приготовить и принимать настойку корня копеечника. 50 г раздробленного вдоль волокон корня копеечника залейте 0,5 л водки в стеклянной посуде и оставьте в темном месте. Настойку периодически встряхивайте. Через 2 недели процедите и принимайте по 1 чайн. ложке 3 раза в день до еды, а корень можно еще раз залить водкой и настаивать до тех пор, пока не закончится первая порция настойки. Некоторые читатели утверждают, что настойка корня копеечника помогает избавиться не только от герпеса, но и от папиллом и даже от некоторых полипов.

КОМУ НЕЛЬЗЯ ЛЕЧИТЬСЯ КАМЫШОМ?

Прочитал в «Айболите» статью о лечебных свойствах метелок камыша. Напишите, пожалуйста, о противопоказаниях и побочных действиях этого растения.

У. Ш. Омаров, Дагестан

Противопоказано принимать внутрь все народные средства из метелок камыша при подагре, гепатозе, варикозном расширении вен, а также низком давлении.

И. В. Шустова, врач первой категории

Удар в живот

Случилась драка. Хулиган ударил меня ногой в живот. Вечером начались боли внизу живота, рвота... Я не находил себе места. «Скорая» доставила меня в больницу. Теперь лечусь от острого панкреатита... Неужели такое возможно?

Иван, Московская обл.

УШИБ ИЛИ ТЯЖЕЛАЯ ТРАВМА

При закрытой травме кожа и подкожная клетчатка не повреждаются. Закрытые травмы передней брюшной стенки делят на травмы без повреждения внутренних органов (ушиб передней брюшной стенки) и с повреждением внутренних органов: желудка, кишечника, печени, селезенки, поджелудочной железы. Закрытые повреждения брюшной полости — это самые тяжелые травмы. Их причиной могут быть падение с большой высоты, автомобильные аварии, прямой удар по животу или спине.

Удар в живот — это ушиб передней брюшной стенки. Он может сопровождаться разрывом мышц, апоневроза, кровеносных сосудов с формированием гематом. Вначале человек может не почувствовать, что случилась беда.

Как проявляется картина острого живота. Кровоподтеки и гематома в области удара — не в счет. Но вскоре разрывы мышц могут проявляться острой болью, иногда вздутием живота, задержкой газов.

Лечение. Покой, наложение холода, прием обезболивающих. Спустя трое суток можно применить тепло, физиолечение. В сомнительных случаях при больших гематомах проводят диагностическую пункцию. Если требуется удалить кровь, которая скопилась в брюшине, то проводят операцию: перевязывают кровоточащий сосуд и сшивают разорванную мышцу. При нагноении гематому вскрывают и дренируют.

ПОВРЕЖДЕН ЖЕЛУДОК

Это происходит при падении с большой высоты, во время автомобильной аварии и прямого удара в живот.

Как проявляется. Если поврежден желудок, это сопровождается тяжелым шоком и быстрым развитием перитонита. Человек бледнеет, у него выступает холодный пот, черты лица заостряются, глаза впадают, возможны спутанность или потеря сознания, тахикардия, учащение дыхания, сухость языка.

Лечение. Тут поможет только срочная операция: проводят лапаротомию и ушивают раны, затем дренируют брюшную полость.

ПОВРЕЖДЕН КИШЕЧНИК

Это случается преимущественно от прямого удара по животу и во время аварии. Различают ушибы, разрывы, отрыв кишки от брыжейки.

Как проявляется. Болью в животе, рвотой, напряжением мышц передней брюшной стенки.

Лечение. Спасет несчастного только срочная операция.

ПОВРЕЖДЕНА СЕЛЕЗЕНКА

В основном происходят закрытые повреждения селезенки, чаще после прямого удара в область левого подреберья. Повреждения селезенки бывают разные: кровоизлияния, разрыв капсулы, повреждения паренхимы органа, отрыв селезенки от ножки.

Как проявляется. Как правило, возникает острая боль в левом подреберье, которая нередко отдает в левое надплечье, лопатку. Человек жалуется на болезненность в левом подреберье. Позднее вздувается живот, в отдельных местах появляется притупление — это признак скопления крови в брюшной полости. У больного развиваются признаки острой кровопотери — слабость, головокружение, бледность, выступает холодный пот, начинается тахикардия. В первые часы после травмы давление не всегда снижается, а количество гемоглобина и эритроцитов остается в пределах нормы.

Иногда разрыв селезенки протекает по-другому — в две фазы. Вначале, сразу после травмы, признаков внутреннего кровотечения нет, и несколько дней, а то и недель, человек чувствует себя удовлетворительно. Но наступает вторая фаза — капсула разрывается, и кровь начинает свободно поступать в брюшную полость, вызывая симптомы внутрибрюшного кровотечения. Спасти несчастного может только срочная операция.

ПОВРЕЖДЕНА ПЕЧЕНЬ

Повреждения печени принято делить на подкапсульные гематомы, разрывы печени с повреждением капсулы и разрывы печени, после которых внутри паренхимы печени образуется полость, заполненная желчью и кровью.

Как проявляется. В первые часы после травмы давление бывает в норме, по анализу крови выявляют признаки анемии. Важно осмотреть кожу пострадавшего: если есть гематомы и ссадины в области печени, можно предположить, что она повреждена. Иногда при надавливании на пупок появляется резкая боль. Больные поступают в хирургический стационар, как правило, в тяжелом состоянии или с признаками шока. Состояние пациентов с подкапсульным разрывом может какое-то время оставаться удовлетворительным. Такое иногда продолжается около суток, а затем (после прорыва гематомы в брюшную полость) развиваются признаки геморрагического шока. Сразу после травмы возникают боль в животе, тошнота, рвота. Локализация боли зависит от места разрыва печени. Это может быть: правая половина грудной клетки, правое подреберье, справа от пупка. Пациент бледнеет, у него начинается тахикардия, снижается артериальное давление. Для диагностики необходимо УЗИ и диагностическая лапароскопия для обнаружения свежей крови в животе.

ПОВРЕЖДЕНА ПОДЖЕЛУДОЧНАЯ ЖЕЛЕЗА

Часто осложняется панкреатитом.

Как проявляется. Сразу после травмы появляется острая боль в области желудка и поджелудочной железы, состояние пострадавшего быстро ухудшается, пульс становится частым.

Лечение. Если заподозрен ушиб поджелудочной железы, лечение начинают с консервативных мероприятий. Больного переводят на питание через вену, избегая пищевой травматизации этого органа, и наблюдают за ним: не появятся ли признаки перитонита или внутреннего кровотечения. При появлении такого кровотечения, панкреатита или разлитого перитонита требуется срочная операция.

В. А. Березин, хирург, врач высшей категории

Знаете ли вы, что...

Ходить по бульожникам полезнее, чем по асфальту. К такому выводу пришли немецкие ученые. Неровные поверхности камней воздействуют на точки, находящиеся на стопе, улучшая таким образом кровообращение в сосудах и венах ног. Ведь человеческая нога «собрана» из 26 костей, 33 суставов, более чем 100 мускулов, сухожилий и связок, и все они нуждаются в питании.

Пригодится

При рожистом воспалении капустный лист натрите мылом, положите на пораженное место и оберните красной материей. Делайте так несколько раз. Процедуру хорошо проводить на ночь.

От одышки смешайте сок 10 лимонов, 5 головок чеснока, измельченных на терке, с 1 л меда. Настаивайте смесь в прохладном месте 1 неделю. Принимайте настой по 4 чайн. ложки 1 раз в день.

При бессоннице хорошо помогает настой корня сельдерея: 2 ст. ложки измельченного сырья залейте 1 л кипятка, настаивайте 8 часов и пейте по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды в течение 3 недель.

Чтобы быстро избавиться от ангины, смешайте 1 стакан молока, добавьте 1 чайн. ложку меда и 2 чайн. ложки цветков ромашки. Вскипятите, процедите и принимайте в горячем виде 2-3 раза в день.

При геморрое хорошо помогает рассол квашеной капусты: его надо пить в теплом виде по 1/2 стакана за один прием 4-5 раз в день.

Уроки жизни — *Такая история*

Врачи собирали меня по кусочкам...

Ехала я в качестве пассажира в «ГАЗели» и попала в автокатастрофу: «ГАЗель» столкнулась с КамАЗом. Меня боковыми дверями разрубило пополам, повреждены были скулы, челюсть, ключица, ребра, разорвало правое легкое.

Сквозь обморочное помутнение слышала сирену ГАИ, «скорой», чувствовала большие теплые руки врача, который нес меня, окровавленную, из «ГАЗели». В операционной, когда услышала голос хирурга: «Мы ее теряем», я, офицер пожарной части, начала молиться, просить Господа о спасении: «Дай хотя бы немного пожить ради детей и внуков!» Потом — потеря памяти. Помню: то ли во сне, то ли под наркозом долго металась в черном тоннеле, очень далеко видела тусклый свет. Меня очень долго мотало...

Перенесла 19 операций (5 из них — в Москве), врачи собирали меня по кусочкам, пришили правую руку. Долго лежала в больницах. Мужу некрасивая стала не нужна, но мне это было уже не важно. В легких что-то двигалось и вонзалось в меня острыми иглами, трудно было дышать, внутри все клокотало. В пульмонологии сначала поставили диагноз воспаление, потом бронхит, потом астма. Лечили, но боли не уходили. Меня гоняли из кабинета в кабинет, от специалиста к специалисту — то к хирургам, то к неврологу. Выписывали успокоительные, болеутоляющие препараты. Потом все-таки сделали томографию и обнаружили передвигающиеся пятна. Отправили в онкологию, потом в тубдиспансер. Онкологию исключили, туберкулез не нашли. Оказалось, это были осколки моих же сломанных ребер. Помогали только обезболивающие.

Я решила лечиться сама. Сначала заваривала еловые, кедровые и сосновые иголки. Потом купила кедровые шишки с орехами, 1 кг залила 1 л медицинского спирта, месяц настаивала в темном месте и пила с медом по 1 чайн. ложке утром, днем и вечером. Благодаря этой настойке зимой не болела ни гриппом, ни ОРЗ, не кашляла, стало легче дышать, прибавилось сил, стала энергичнее. Обливаюсь холодной водой, молюсь. Осколки иногда бродят внутри, втыкаются, но както надо жить. Шевелюсь, работаю на даче, выращиваю зелень, овощи, фрукты, лекарственные травы. Завариваю мать-и-мачеху, валериану, готовлю салаты из сныти, крапивы, мокрицы, подорожника, одуванчика (из одуванчиков варю мед). Эти салаты не только вкусные, но и полезные для сосудов и повышения гемоглобина — я выжила благодаря таким салатам.

Салат «Омолаживающий». 50 г крапивы, 20 г щавеля, 20 г листьев подорожника, 10 г листьев одуванчика, 5 редисок, 200 г обезжиренного творога, 1 чайн. ложка лимонного сока, растительное масло, соль, сахар по вкусу, укроп, пучок зеленого лука.

Крапиву предварительно 3 минуты надо подержать в кипятке, потом обсушить и мелко порезать вместе с луком, щавелем, подорожником. Листья одуванчика 30 минут надо подержать в подсоленной воде, чтобы вышла горечь, также обсушить и мелко порезать. Редис порезать кружочками, смешать все ингредиенты в салатнике, добавить творог, сбрызнуть лимонным соком, посолить, всыпать немного сахара, заправить растительным маслом и осторожно перемешать. Украсить редисом и укропом.

Любимый салат для повышения гемоглобина. 2-3 средних свеклы, 1/2 стакана зерен граната, 50 г грецких орехов, растительное масло, сахар и соль по вкусу.

Свеклу надо промыть, отварить, натереть на мелкой терке. Зерна граната размять, смешать с измельченными орехами и свеклой, заправить по вкусу солью, сахаром и растительным маслом.

Салат «Витаминный». 100 г свежей капусты, 4 ст. ложки сока ревеня, по 1 ст. ложке меда и тмина, 1 пучок петрушки.

Ревень надо помыть, почистить и отжать сок. Капусту и петрушку мелко порубить, выложить в салатник, полить соком ревеня, заправить медом и посыпать тмином.

Спасаю свои легкие и бронхи, занимаюсь спортом, закаляюсь, плаваю, хожу на лыжах. В этом году по стрельбе и плаванию в обществе инвалидов заняла второе место. Мы дружим, помогаем друг другу и тем, кому труднее всего. Правда, зрение падает, глаз не закрывается — надо ставить заплату. Из-за шрамов на лице ношу очки с темными стеклами (комплексую!).

Буду рада гонорару за письмо в 1000 рублей, потому что пенсия инвалида невелика.

P. S. Желаю всем читателям «Айболита» счастья, успехов, удачи и большое спасибо за советы и рекомендации!

Лилия Александровна Дымнова, Бабаево, Вологодская обл.

Намотай на ус

■ ОТ ПОНОСА ПРИ КОЛИТЕ И ЭНТЕРОКОЛИТЕ ПРИНИМАЮТ ПО ЩЕПОТКЕ ВЫСУШЕННОЙ ИЗМЕЛЬЧЕННОЙ КОЖУРЫ ГРАНАТА 3 РАЗА В ДЕНЬ ПОСЛЕ ЕДЫ.

■ В ВЫСУШЕННЫХ КОСТОЧКАХ ГРАНАТА СОДЕРЖАТСЯ ВЕЩЕСТВА, ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ ГОРМОНАЛЬНЫЙ БАЛАНС В ОРГАНИЗМЕ. И ЖЕНЩИНАМ, И МУЖЧИНАМ РЕКОМЕНДУЕТСЯ ЕСТЬ ГРАНАТЫ С КОСТОЧКАМИ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Это может быть у кого угодно

Еда не в радость...

О ПЕРВЫХ, САМЫХ РАЗНЫХ СИМПТОМАХ РАКА.

Вид, запах и вкус привычной пищи здоровому человеку доставляют удовольствие, если он хоть немного проголодался. Но, если еда не в радость, кусок хлеба «застревает» в горле, если после приема пищи сразу или через некоторое время возникают неприятные ощущения, — это плохо. Не пропустите ранние симптомы злокачественной опухоли. Только при своевременном обращении к врачу можно полностью излечиться от рака. Пищевой дискомфорт, отвращение к еде можно испытывать при других заболеваниях. И все же есть разница. «Айболит» начинает серию публикаций о первых, самых разных симптомах рака, на которые уже больной человек не обращает внимания. Итак...

СИМПТОМ: РВОТА

Извержение наружу желудочного сока, а иногда и кишечного содержимого может происходить через рот и через носовые ходы. У здорового человека рвоту могут вызвать морское путешествие, полет на самолете, езда в автомобиле по дороге с крутыми поворотами. Причина этой «болезни движения» — неполадки вестибулярного аппарата.

Рвота возникает при повышении внутричерепного давления, неукротимая рвота — после травмы головного мозга. Возможна рвота на нервной почве, причем она не связана с приемом пищи, может случиться в любое время, ей не предшествует тошнота. После рвоты при обследовании доктор обнаруживает поражение центральной нервной системы.

Рефлекторная рвота возникает при заболеваниях органов пищеварения, мочеполовой системы, лабиринта среднего уха и других болезнях.

Пищеводная рвота появляется, как правило, при сильном сужении пищевода. Ей предшествует ощущение задержки пищи за грудиной, не сопровождающееся тошнотой. Рвота съеденной пищей начинается через несколько минут после ее проглатывания, содержимое не имеет кислого запаха, в нем нет соляной кислоты. Если имеется дивертикул пищевода, рвотные массы могут состоять из давно съеденной пищи с гнилостным запахом. При язвах пищевода и ожогах в рвотных массах может содержаться кровь.

Рвота желудочного происхождения возникает при воспалении слизистой оболочки и язве желудка, при нарушении эвакуаторной функции желудка, а также если в желудок попадает некачественная пища и некоторые лекарственные препараты. При длительной задержке пищи в желудке (стенозирование места выхода из желудка) в рвотных массах могут содержаться остатки непереваренных продуктов, которые были съедены 1-2 дня назад, причем количество рвотных масс всегда больше съеденной пищи.

Рвотой часто сопровождаются заболевания поджелудочной железы, желчного пузыря и печени, аппендицит, кишечная непроходимость. Рвота, иногда неукротимая, бывает при ранних токсикозах у беременных, причем она наносит большой ущерб здоровью матери и ребенка.

Таким образом, чтобы избавиться от рвоты, надо знать точную причину, вызвавшую ее. При отравлениях обязательно промывают желудок. При морской болезни помогает «Аэровит». При стенозирующих (суживающих просвет) язвах и опухолях желудка или кишечника показана операция.

СИМПТОМ: ЗАПОР

Запор — это постоянная задержка каловых масс в прямой кишке. Опорожнение, как правило, замедлено, затруднено или недостаточно. Запором можно также считать хроническую задержку стула более чем на два дня.

Основными причинами запоров являются плохая работа кишечника, нарушение процесса формирования кала при ослаблении моторики кишечника, изменения в кишечнике, которые препятствуют нормальному продвижению кала. Запоры возникают из-за ограничения в диете клетчатки и других растительных волокон у тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Задержка стула может быть «от нервов» или при воспалении слизистой оболочки кишечника. Механическими называются запоры, возникающие из-за аномалий развития толстой кишки или сужения ее просвета растущей опухолью. Задержка стула обычно сопровождается чувством давления и распирания в животе, метеоризмом; иногда могут возникать колики. Человек, страдающий запорами, жалуется на общую слабость, быструю утомляемость, плохое настроение, он становится нервозным, беспокойно спит, его мучают головные и мышечные боли, озноб. Кроме того, могут быть неприятный привкус во рту, тошнота, аппетит часто снижается. Язык считается зеркалом желудка, но и при запорах он обложен серым налетом. Живот почти все время вздут. Кожа постепенно становится бледной, дряблой, с желтоватым оттенком. Иногда появляется крапивница, дерматит в виде экземы и фурункулеза.

Как избавиться от запора? Масляные клизмы и слабительные средства дают лишь временное облегчение. Необходимо знать причину запора. Ведь лечение колита и рака толстой кишки совершенно различно. А вот не допускать запоров может каждый, соблюдая диету. Нужно больше есть овощей, ягод, фруктов. Полезны отрубной хлеб, свекла, капуста, петрушка, укроп, тыква. Правда, содержащаяся в некоторых овощах грубая клетчатка может вызвать обострение воспалительного процесса в кишечнике, поэтому посоветуйтесь с врачом. Помните, что постоянные запоры создают почву для развития рака прямой кишки.

СИМПТОМ: ТОШНОТА

Тошнота часто сопровождается слюнотечением. Вид больного выражает страдание. Кожа становится бледной, появляются холодный пот, головокружение; артериальное давление понижается, иногда развивается полуобморочное состояние. Тошнота часто предшествует рвоте, но может быть и самостоятельной.

Причин, которые вызывают тошноту, много.

* «Мозговая» тошнота — симптом практически любого заболевания головного мозга, особенно если повышается внутричерепное давление. Тошнота возможна при атеросклеротическом поражении сосудов мозга, диэнцефальных кризах, гипертонической болезни, опухоли мозга.

* Токсическая тошнота возникает при отравлении ядами, которые нечаянно попали в организм с пищей, и токсинами, образующимися в самом организме. Например, мучительная тошнота появляется, если в крови избыток мочевины.

* Рефлекторная тошнота бывает при воспалении слизистой оболочки желудочно-кишечного тракта. Отличительная черта: при заболевании желудка тошнит после еды или после приема определенной пищи.

* Метаболической называют тошноту, которая возникает при голодании, диабетическом ацидозе, нехватке витамина В, и других нарушениях обмена веществ.

* Тошнота бывает у больных неврозами. Климактерические приливы тоже часто сопровождаются тошнотой.

Н. В. Гудков, онколог, врач высшей категории

(О других симптомах рака — в следующем номере.)

В России первое место среди онкологических заболеваний занимает рак кожи. Все потому, что любим загорать.

Кстати

Регулярные физические упражнения влияют на содержание гормонов, тормозящих развитие рака. Один час физических упражнений в день — и можете спать спокойно. Достаточно просто на работу идти пешком или пересесть из авто на велосипед. И про холестерин — это не выдумка! Исследователи выяснили, что лекарства, снижающие уровень холестерина в крови — статины — отлично помогают в лечении рака.

Советует психолог

Поставили диагноз рак

Как не потерять самообладание и найти в себе силы для сражения с этим коварным недугом?

1. Любой ценой сохраняйте спокойствие и трезвость рассудка. Не принимайте поспешных решений и не суетитесь. Ошибки из-за суеты и поспешности стоят дорого!
2. После подтверждения диагноза не питайте никаких иллюзий. Если это случилось с вами, значит, на то были причины, и вам предстоит серьезное испытание. Готовьтесь к борьбе с этим недугом максимально ответственно.
3. Для того чтобы победить в схватке с болезнью, нужно очень хорошо знать своего врага, все его сильные и слабые стороны, а также сильные и слабые стороны своего организма.
4. Рак — это не приговор, а самый серьезный повод измениться. Но чтобы что-то в себе менять, нужно четко знать, где и когда в жизни вы допустили ошибки, которые привели к началу недуга. Без осознания причин и их устранения невозможно ни остановить, ни победить рак.
5. Раскайтесь в собственных ошибках и заблуждениях и дайте себе еще один шанс все начать сначала.
6. Кардинально измените свое мышление и отношение к миру и к жизни. Евангелие, Библия и Псалтырь должны стать настольными книгами.
7. Одной веры в Бога мало. Лечите тело.

Думай, думай

■ ИССЛЕДОВАНИЯ ПОКАЗАЛИ: СРЕДИ МОЛОДЫХ РАК ВЫБИРАЕТ ЛЕНИВЫХ В СЕКСЕ, А СРЕДИ ТЕХ, КТО ПОСТАРШЕ, — ПРОСТО ЛЕНИВЫХ.

■ КИТАЙЦЫ РЕЖЕ ЕВРОПЕЙЦЕВ БОЛЕЮТ РАКОМ. ОНИ ГОВОРЯТ, ЧТО СПАСАЕТ ИХ ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ.

■ ТЕ, КТО НА РАБОТЕ В ОСНОВНОМ СИДИТ, БОЛЕЮТ РАКОМ НА ТРЕТЬ ЧАЩЕ ТЕХ, КТО МНОГО ДВИГАЕТСЯ. ТАКИЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ПОЛУЧИЛИ УЧЕНЫЕ ИЗ ШВЕЦИИ, ОБСЛЕДОВАВ 45000 МУЖЧИН В ВОЗРАСТЕ ОТ 45 ДО 79 ЛЕТ.

ПОД НИЖНЕЙ ЧЕЛЮСТЬЮ НАДУВАЕТСЯ ШИШКА...

Меня беспокоит боль в нижней челюсти, которая появляется во время еды. При этом чувствую, как под нижней челюстью надувается шишка, а спустя полчаса после еды все проходит... Что это может быть?

Ольга Николаевна, Оренбург

Скорее всего, у вас слюнно-каменная болезнь. Дело в том, что камни бывают не только в почках и желчном пузыре, но и в слюнной железе. Чаще всего они развиваются в подчелюстной железе, реже — в околоушной. Одна из наиболее частых причин развития болезни — образование камней вокруг какого-то инородного тела, например застрявшей в протоке частички пищи или ворсинки от зубной щетки. Обычно болезнь дает себя знать во время еды. Когда мы едим, слюны вырабатывается больше. Но если имеется камень, то он мешает ее продвижению в полость рта, закупоривая проток. При этом появляется боль, и слюнная железа набухает. Но боль — это еще не самое страшное. Главная опасность в том, что рано или поздно к слюнно-каменной болезни добавляется инфекция. И тогда железа воспаляется — развивается бактериальный паротит, который может перейти в гнойный. Поэтому вам надо обратиться к врачу, чтобы сделать рентген, уточнить диагноз и, если он подтвердится, приступить к лечению. Конечно, есть вероятность, что камень выйдет сам. Но этот процесс можно ускорить, расширив протоки сухим теплом (грелкой) и физиолечением. Поможет и специальная слюногонная диета. В нее входят: молочные продукты, сырые овощи и фрукты, например, лимон.

Сам себе враг — *Не навреди*

Опасно в полдень загорать

СОЛНЕЧНОЕ ОБЛУЧЕНИЕ СПОСОБНО СПРОВОЦИРОВАТЬ ПЕРЕРОЖДЕНИЕ РОДИНКИ В МЕЛАНОМУ.

ЗЛОКАЧЕСТВЕННЫЕ кожные опухоли — самое распространенное онкозаболевание. Особо опасными считаются родинки размером больше полсантиметра, а также очень темные и сильно возвышающиеся над поверхностью кожи. Но поскольку эти опухоли хорошо видны и легкодоступны, их гораздо легче распознать и удалить. Поэтому рак кожи во многих случаях излечивается стопроцентно. Кроме самого опасного и коварного заболевания — меланомы. Эта напасть встречается даже у детей, но чаще ей заболевают молодые женщины. Коварство меланомы в том, что она очень быстро распространяется по организму, образуя метастазы в лимфоузлах и практически во всех жизненно важных органах.

А начинается все с родинки

Хирургическое удаление меланомы излечивает каждого второго, если человек, обнаружив проблему, быстро обратится к врачу. Иногда запоздание даже в две недели может сыграть роковую роль: за это время опухолевые клетки способны проникнуть в соседние ткани организма.

Поэтому, каким бы утомительным это ни казалось, свои родинки нужно знать наперечет и следить за состоянием каждой. Ведь родинка — это не прыщик и не бородавка. Это, скорее, мина замедленного действия.

Когда нужно поспешить к доктору

Многие родинки на протяжении всей жизни человека не меняют ни формы, ни размера, ни цвета. Но иногда это происходит. Сигналами опасности и поводом немедленно посетить врача являются такие симптомы:

* плохо, если одна половинка родинки не похожа на другую;
* насторожитесь, если края родинки извилистые, зубчатые, нечеткие;
* родинка окрашена. Появляются точки красного, белого, синего, а также черного цветов;
* исчез рисунок кожи в области родинки;
* у основания родинки появились покраснение в виде венчика, а также узловатые мелкие пятнышки;
* в области родинки начался зуд, жжение, покалывание. Родинка начала кровоточить, на ней образовалась корочка.

Ни в коем случае родинки нельзя удалять с помощью разнообразных мазей или растворов, которые нередко рекомендуют фармацевты для удаления бородавок и папиллом.

О. Г. Рыжкова, дерматолог-онколог

Исправляем звуки «С», «Ш», «З», «Ж»

Какие скороговорки помогут исправить дефект речи.

Шесть мышат
в камышах шуршат.

Шли шестнадцать мышей
И нашли шесть грошей.

Саша шапкой шишку сшиб,
Получил на лбу ушиб.

Шли сорок мышей, несли
сорок грошей.
Две мыши поплоше несли по
два гроша.

Саше дали кашу, а Клаше —
простоквашу.

Шла Саша по шоссе
и сосала сушку.

Слишком много ножек
у сороконожек.

Кукушка кукушонку купила
капюшон.
Надел кукушонок
капюшон —
Как в капюшоне он смешон!

Шашки — на столе,
Шишки — на сосне.

Слушали старушки,
Как куковали кукушки
на опушке.

У крошки матрешки пропали
сережки.
Сережки Сережка нашел
на дороженке.

Испугали медвежонка
Еж с ежихой и ежонком,
Чиж с чижихой и чижонком,
Стриж с стрижихой
и стрижонком.

Отит — это не насморк

Многие мамочки заблуждаются, думая, что отит, как насморк, пройдет и без лечения.

Боль, вызванная отитом, может чувствоваться не только в ухе. Иногда она отдает в зубы, иногда стреляет в виски, порой вызывает головокружение или малышу становится трудно глотать. Если ребенок достаточно взрослый, чтобы объяснить, где у него болит, но вам кажется, что он симулирует, например, стоматолог уверяет, что с зубками все в порядке, а малыш жалуется на зубную боль, не спешите подозревать его в хитрости, лучше сходите с ним к отоларингологу.

Многие мамочки заблуждаются, думая, что отит, как насморк, пройдет и без лечения. Это серьезное заблуждение, расплачиваться за которое можно годами. Чтобы не допустить этого, как можно скорее покажите малыша врачу. Возможно, боль вызвана вовсе и не отитом. Похожие симптомы характерны для серных пробок, фурункулов наружного слухового прохода, воспаления пришушных лимфатических узлов или тройничного нерва и даже неправильно растущих зубов.

Знаете ли вы, что...

Дети, отцы которых активно участвуют в их воспитании, растут более умными и лучше себя ведут. У таких детей реже появляются эмоциональные проблемы, например грусть, чувство одиночества и тревога. Кстати, присутствие или отсутствие отца на девочек влияет сильнее, чем на мальчиков. Девочки, которые растут без отца, более уязвимы психологически перед житейскими трудностями.

На приёме у ортопеда

ПУСТЬ ДОЧКА ХОДИТ ЛЕТОМ БОСИКОМ?

Моя дочка скоро начнет ходить. Скажите, пожалуйста, можно ли ей ходить босиком и когда лучше всего надевать обувь? Советовалась с врачами. Одни говорят, что надо надевать ботинки как можно раньше, другие — пусть больше ходит летом босиком, а когда холодно, в носочках. Как быть?

Р. Сурикова, Тверская обл.

Российские детские ортопеды считают, что обувь малышу надо надеть как можно раньше и обязательно — как только начинает ходить. Ботинки должны быть кожаные, высокие, с жестким задником, с супинатором, на каблучке.

Западные же педиатры считают, что лучше, если дети ходят босиком. Истина где-то посередине. Когда дети только начинают ходить, их стопы требуют определенной поддержки. С другой стороны, ходьба босиком — это прекрасное упражнение, укрепляющее ноги. Но надо помнить, что малышам нельзя ходить босиком по твердой гладкой поверхности, поскольку в этом случае может произойти вывих связок или развиться плоскостопие.

Полезно летом ходить босиком по песку, земле, траве, а дома — по ребристому резиновому коврику. Полезно стоять на цыпочках.

Для предупреждения плоскостопия попробуйте поиграть с малышом в массаж «Горошинка»: маленькие пальчики — горошины, большой — боб, пяточка — картошина. Возьмите в руки ножку ребенка и приговаривайте, разминая пальчики: «Горошинка, горошинка, горошинка... Боб! Картошина!» Малышам такая игра очень нравится.

А. В. Воротников, детский ортопед

Вы просили рассказать — ***Авторитеты дают советы***

На ножки поставишь — не стоит...

ДИАГНОЗ ПЭП (ПЕРИНАТАЛЬНАЯ ЭНЦЕФАЛОПАТИЯ) В АМБУЛАТОРНОЙ КАРТЕ РЕБЕНКА СЕГОДНЯ МАЛО У КОГО ВЫЗЫВАЕТ ТРЕВОГУ.

Что такое перинатальная энцефалопатия

Родителям эта медицинская терминология ни о чем не говорит. Что такое ПЭП? Что такое задержка моторного развития? Совершенно непонятно, тем более если ребенку, скажем, месяцев 4-5. Мама будет искать сотни оправданий для себя самой, надеясь, что еще пару месяцев — и все само собой образуется.

Часто и врачи говорят маме, что ПЭП есть практически у каждого второго ребенка и что детский организм сам справится с этими невролгическими нарушениями. Даже если ребенок сейчас и отстает в развитии, то догонит своих сверстников.

Увы, нередко происходит следующее: сначала ничего страшного, затем, когда другие дети такого же возраста уже начали осваивать ходьбу (ближе к году), врач может поставить ребенку предварительный диагноз: синдром ДЦП, а после и ДЦП. Часто это происходит после года, а то и двух лет. И начинается беготня родителей по больницам в поисках помощи.

А ведь мало кто из родителей знает, что ПЭП может стать причиной последующих головных болей, двигательных нарушений, речевых и двигательных расстройств, вегетососудистой дистонии, быстрой смены настроений, плохой успеваемости в школе через 3, 5, 10, 15 лет.

Первый год — он трудный самый...

К сожалению, мамы считают, что самое главное — пережить первый год жизни ребенка. Он самый трудный. И забывают о том, что у самой были проблемы со здоровьем до и во время беременности, сложно проходили сами роды, было кесарево сечение, во время беременности нашли инфекции (токсоплазмоз, гепатит, герпес, цитомегаловирус, хламидиоз) или ребенок родился недоношенным.

Часто малыш не отстает в развитии и задержка практически незаметна: он может и улыбаться, и гулить, и играть в игрушки, но при этом не овладевает теми двигательными навыками, которые в его возрасте должны у него быть. Именно о таких случаях и пойдет разговор.

Чем раньше поставлен диагноз, тем лучше

Диагностировать ДЦП в первый год жизни ребенка бывает очень трудно. Один из примеров. Ребенку 6 месяцев. Лежа на животе, головку не удерживает, игрушки не хватает, при этом глазами следит за ними! Также следит за всеми, кто попадает в его поле зрения. Улыбается, гулит. Ножки постоянно вытянуты и напряжены, развести в стороны их невозможно. Очень трудно помять памперс. Когда мама пытается вложить в руку игрушку, даже очень удобную для захвата и яркую, хорошее настроение резко сменяется недовольством, продолжительным плачем. В поликлинике пока ничего особенного не говорят, знакомые успокаивают словами: «Да посмотри, как он улыбается, даже смеется! Подождн». Но вот ребенку уже 10 месяцев, а он все лежит, и не играет в игрушки, и не сидит, заваливается в разные стороны. На ноги ставишь — не стоит. Ноги вытянуты как струна. Опирается на мыски и не может сделать шаг. При этом и смеется, и улыбается как все. И опять находятся знакомые, родственники, которые говорят: «Ничего, пройдет еще месяц-другой — и в один день начнет и ползать, и играть в игрушки, и ходить». И родители ждут. И очень часто даже не обращаются к врачу.

Цифры и факты

Примерно 6-7 месяцев после рождения младенец может дышать и глотать одновременно. Более старшие дети и взрослые люди этого не могут.

Время упущено, его не вернешь...

Таких примеров очень много. Что происходит в дальнейшем? Однажды наблюдающий ребенка врач объявляет матери как приговор: «У вашего ребенка ДЦП». Время упущено, его не вернешь, конкретного лечения не проводилось. И сейчас можно вести разговор только о социально-психологической адаптации ребенка-инвалида. А ведь при своевременном лечении у высококвалифицированного специалиста во многих случаях этого страшного диагноза можно было избежать. Чтобы ориентироваться самой в сложных вопросах детской неврологии, мама ребенка обязана владеть элементарными знаниями.

Как развивается здоровый ребенок на первом году жизни

К концу 1-го месяца жизни здоровый ребенок фиксирует взгляд, у него появляется первая улыбка.

В течение 2-го месяца ребенок начинает, лежа на животе, поднимать голову, поворачивает ее в стороны, улыбается, когда над ним наклоняется взрослый.

В течение 3-го месяца — поворачивается со спины на бок.

В 3-4 месяца начинает гулить, появляется комплекс оживления — на обращение матери или близкого человека ответная реакция: улыбка, звуки и движения рук и ног (ребенок как бы смеется всем телом), подолгу занимается висящими над кроватью игрушками.

В 5 месяцев переворачивается со спины на живот, берет игрушки и подолгу удерживает их в руке, подолгу гулит, начинает узнавать лица близких.

В 5-7 месяцев ребенок ползает, вначале на животе, затем на четвереньках. Приученный — ест с ложки. Занимается с игрушками. Подолгу лепечет, произносит первые слоги «ма-ма», «ба» и др.

В 7-8 месяцев самостоятельно садится и сидит, пытается стоять с поддержкой, придерживаясь за перекладину кровати, сам встает, стоит, переступает и опускается.

В 9 месяцев — ходит, придерживаясь за предметы, хорошо ходит при поддержке взрослых за обе руки. Узнает предметы, пытается называть игрушки их первыми слогами.

В 10-12 месяцев ребенок ходит с поддержкой и без поддержки. Выполняет несложные поручения взрослых («дай», «принеси»). Подолгу занимается с игрушками. Некоторые дети к году понимают смысл многих слов, произносят первые слова: («мама», «деда», «киса» и др.). Пьет из чашки, захватывает ложкой еду из тарелки, подносит ко рту.

Можно заподозрить проблемы со здоровьем, если:

* ребенок постоянно манипулирует только одной рукой или ногой, при этом противоположная рука (нога) сильно сжата (спастика), приведена к туловищу, движение в ней незначительное, но резкое и малоамплитудное;
* ребенок не удерживает позу сидя;
* если поставить ребенка на ноги, то опора идет на мысочки или опоры нет вообще, а ноги, согнутые в коленях, «висят в воздухе»;
* у ребенка при попытке попасть своей рукой в рот голова отворачивается в другую (противоположную) сторону;
* ребенок не любит лежать на животе;
* при положении стоя опора только на мыски, к тому же он скрещивает ноги.

Все это должно насторожить родителей, и они должны принимать срочные и эффективные меры по реабилитации своего ребенка. В противном случае его можно «упустить», и тогда не миновать трагедии.

В. И. Марухненко, детский невролог, врач высшей категории

Цифры и факты

- В 6-8 МЕСЯЦЕВ МЛАДЕНЦЫ НАЧИНАЮТ ВОСПРИНИМАТЬ МЕЛОДИЮ И РИТМ РОДНОГО ЯЗЫКА.
- ПОХОЖЕСТЬ — ХИТРЫЙ УМЫСЕЛ ПРИРОДЫ. ОТЕЦ, УЗНАВАЯ СЕБЯ В СВОЕМ РЕБЕНКЕ, НАЧИНАЕТ ЛУЧШЕ ЗАБОТИТЬСЯ О НЕМ.
- ДЕТИ, ЗАЧАТЫЕ В ХОЛОДНЫЕ МЕСЯЦЫ, ОБЛАДАЮТ БОЛЕЕ ВЫСОКИМ ИНТЕЛЛЕКТОМ, ЧЕМ ТЕ, КОТОРЫХ ЗАЧАЛИ ЛЕТОМ.
- ЧЕМ БОЛЬШЕ ДЕТЕЙ У ЖЕНЩИНЫ, ТЕМ МЕНЬШЕ ВЕРОЯТНОСТЬ, ЧТО СЛЕДУЮЩИЙ РЕБЕНОК БУДЕТ МАЛЬЧИКОМ.

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

В доме первоклассник

Много учиться вредно

ВОТ ПАРАДОКС! МАЛЫШ ТАК ГОТОВИЛСЯ К ШКОЛЕ, С НЕТЕРПЕНИЕМ ЖДАЛ 1 СЕНТЯБРЯ, А СПУСТЯ МЕСЯЦ УЖЕ НЕ ХОЧЕТ ХОДИТЬ НА ЗАНЯТИЯ И ДЕЛАТЬ УРОКИ. ЧТО ЖЕ ПРОИЗОШЛО?

1 По мнению учителей, в этом, в первую очередь, виноваты сами родители. Действуя из самых лучших побуждений, они отбивают у ребенка тягу к знаниям.

Самая распространенная ошибка родителей — это стремление вырастить вундеркинда. Задолго до поступления в школу ребенок осваивает большую часть программы первого класса, и ему просто неинтересно в школе. Конечно, родителей можно понять. Им хочется, чтобы их чадо было самым-самым. Но если ребенок гений, то он и без вашей помощи проявит себя. А обычному ребенку много учиться вредно. Дети быстро устают. Если заставлять малыша сидеть за книжками, он будет воспринимать учебу как неприятную обязанность и делать уроки только из-под палки.

2 Для ребенка первый класс — это огромный психологический стресс. Началась новая жизнь, и малыш не в состоянии свыкнуться с новой ролью. Поставьте себя на его место: новый коллектив, вместо воспитателя — учительница и новые обязанности. А тут еще родители вместо того, чтобы помогать, начинают предъявлять к первокласснику высокие требования. Ребенок физически не в состоянии их выполнять.

3 Взрослые боятся, что ребенок будет без дела шататься по улице, и стараются максимально загрузить после занятий детский досуг. Они отдают малыша в несколько секций и требуют от него невозможного — регулярно посещать их. Не каждый взрослый готов к этому, а куда уж семилетнему малышу! Ему бы со школьными заданиями справиться...

4 Трудность в том, что в этом возрасте дети еще не могут сосредоточиться и перескакивают с одного дела на другое. Поэтому их необходимо контролировать. В семь лет ребенок не в состоянии самостоятельно справиться даже с простейшим заданием. Потребуется несколько месяцев, чтобы ребенок понял, что домашнее задание — это его обязанность, которую надо выполнять. Первое время вы должны мягко напоминать малышу, что пора садиться за книжки, и помогать ему, хотя бы своим присутствием.

5 И еще: малышу тяжело просидеть без движения 45 минут. Ему не нравится учиться. Его гораздо больше интересуют игрушки, а не книжки и прописи.

Ребенку после школы лучше подремать, чем играть за компьютером. Если школьник, вернувшись домой, немного поспит, он лучше усвоит информацию, полученную в классе, и быстрее выполнит домашнее задание. Правда, дневной сон не должен превышать двух часов, иначе мозг совсем расслабится, и ребенку будет тяжело сосредоточиться на умственной работе. А вот видеоигры и просмотр телепередач способны серьезно навредить психике детей. Если школьник много времени проводит перед телевизором и за компьютером, его мозг перевозбуждается. В результате ребенок становится гиперактивным, неусидчивым на уроках, плохо ведет себя в школе и чаще конфликтует с ровесниками.

На приёме у окулиста

НЕ ХОЧЕТСЯ, ЧТОБЫ МАЛЬЧИК СТАЛ ОЧКАРИКОМ

Сын пошел в шестой класс, но уже ему нужно носить очки — появилась близорукость. Врач предупредил, что, возможно, близорукость будет расти вместе с нагрузкой в школе. Так не хочется, чтобы сын стал очкариком! Неужели ничего нельзя сделать?

Ирина Прохорова, Астраханская обл.

Очки действительно не всегда спасают положение — они не могут остановить развитие близорукости, а лишь исправляют преломление света. Глазное яблоко растягивается больше, и ребенку приходится менять очки на более сильные. Немаловажную роль играет и нагрузка на глаза. Исследования показали: у ребят 8-12 лет, проводящих за компьютером несколько часов в день, начинают уставать глаза, болеть голова, развивается стойкое снижение зрения. Поэтому, чтобы этого не допустить, нужно выработать оптимальную зрительную нагрузку. Хорошо тренируют способность глаза настраиваться на зрение вблизи и вдали занятия спортом — плаванием, большим и настольным теннисом, бадминтоном. Очень важно также для поддержания зрения правильно питаться, принимать витамины.

ОТ ЛИНЗ ЛУЧШЕ ОТКАЗАТЬСЯ

Можно ли детям пользоваться контактными линзами? Есть ли противопоказания?

И. С. Травников, Самарская обл.

К назначению контактных линз детям надо подходить крайне осторожно. Детская слеза отличается от взрослой, и даже высококачественные линзы не очень хорошо переносятся детьми. Зрительная система детей находится в постоянном развитии, и поэтому оптимальным способом коррекции можно считать очки. Лечение детей с близорукостью и другими заболеваниями опытные офтальмологи предпочитают также проводить с помощью очков. Поэтому, если контактные линзы ребенок хочет носить потому, что это модно, для красоты, для комфорта или просто потому, что он не хочет носить очки, не стоит ему потакать. Близорукость в детском возрасте может сильно прогрессировать, и тут требуется очень тонкая коррекция. Сделать ее при помощи контактных линз не всегда возможно потому, что излишняя нагрузка на глаза ведет к дальнейшему ухудшению зрения.

И. И. Пахоменко, детский офтальмолог

Ситуация — *Не всё так плохо*

Раз, два, левой!

КАЖДЫЙ СЕДЬМОЙ ЧЕЛОВЕК НА ПЛАНЕТЕ — ЛЕВША.

Когда-то левшей переучивали...

В школе их заставляли писать правой рукой. Только самые упертые оставались верны своей левой природе. Сегодня левшей стало еще больше. 20% российских школьников предпочитают держать ручку в левой руке. К счастью, теперь их не заставляют писать правой. Психоневрологи наконец-то смогли донести до Министерства здравоохранения, что насильственное переучивание левшей ведет как минимум к неврозу, энурезу и заиканию, а как максимум — к эпилепсии и шизофрении.

Среди гениев немало левшей

Самые известные — Леонардо да Винчи, Микеланджело, Наполеон, Цезарь, Дюрер, Рубенс, Марк Твен, Льюис Кэррол, Ханс Кристиан Андерсен, Никола Тесла, Исаак Ньютон, Альберт Эйнштейн, Билл Гейтс, Билл Клинтон, Пол Маккартни, Том Круз. Кто-то даже подсчитал: каждый пятый выдающийся человек — левша. Словом, подозрительно много гениев среди тех, у кого левая рука является ведущей. На случайность это не тянет. Стало быть, все левши одареннее правшей?

В животном мире тоже есть левши. Так, все белые медведи — левши, а также 2/3 шимпанзе.

Так какие же они на самом деле, эти левши?

Ну, трубку к левому уху подносят, в носу ковыряют левой рукой. Вот и вся разница? Тоже нет. Ученые совершенно точно выяснили, что в организме левшей больше цинка, тогда как у правшей на порядок больше железа. Между тем цинк идет на строительство нервных клеток. Получается, что у левшей всегда есть запас цинка, чтобы восстановить растрепанные нервы. Железо же отвечает за жизненные силы в организме, энергичность и работоспособность. Правшам его явно требуется больше: левши и так — особенно в детстве — гиперактивны. И это часто становится проблемой. Не для левшей, конечно, для окружающих.

Левши «долго запрягают», но...

Неусидчив, невнимателен, несобран, витает в облаках, тугодум — все это о левшах. В начальной школе им действительно приходится непросто. Тот же Альберт Эйнштейн в юности был непревзойденным тормозом. Учитель греческого языка неоднократно повторял: «Из этого ученика никогда ничего не получится!» Но левши долго запрягают, да быстро едут. Да, на обдумывание у них уходит больше времени, зато готовый результат бывает просто ошеломительным.

Летчиком точно не станешь...

Если верить статистике, то ежегодно 2,5 тысячи левшей погибают из-за бытовых предметов, созданных для правшей. Даже сладить с ножницами для них трудная задача. Не верите? Тогда попробуйте что-нибудь сделать левой рукой: разрезать лист бумаги, покрутить ручку мясорубки, открыть дверь. Влезьте в шкуру левши и поймете, каково это: всю жизнь приспосабливаться. Левше трудно стать летчиком, потому что в кабине пилота все сделано под правшей. На конвейере работать тяжело и травмоопасно. Куда безопаснее держать в левой руке кисть, ручку или стоять на трибуне и взывать к толпе! У левшей просто нет другого выхода. Кстати, 40% золотых медалей получают леворукие боксеры.

Из почты «Айболита»

Снимет жар настой апельсина

Хочу поделиться рецептом, который без лекарства помогает быстро снизить температуру у ребенка. В этом помогают апельсины, богатые салициловой кислотой. Можно давать ребенку съедать с промежутками в час-полтора по нескольку долек апельсина. Но чтобы пощадить слизистую желудка, лучше приготовить такой настой: 3-4 дольки апельсина залить 50 мл кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 30 минут и давать ребенку до 5 раз в день. Получается и вкусное, и полезное лекарство.

И. Н. Матвеева, Екатеринбург

От соплей — сок каланхоэ

У меня двое маленьких детей, часто болеют, у них появляются сопли. Меня спасает каланхоэ. Беру свежий кусочек растения, выжимаю из него сок и закапываю детям по 2-3 капли сока каланхоэ в каждую ноздрю. Каланхоэ вызывает частые чихания. Прочихавшись, ребенок освобождается от слизи в носу. После этого можно и лечебные капли закапать.

А. И. Шишкина, Самарская обл.

Ogoplex® = здоровье простаты + sex

(Огоплекс®)

Тысячи россиян страдают снижением потенции, простатитом, аденомой простаты. У более 55% мужчин старше 35 лет наблюдаются заболевания предстательной железы различной этиологии. С каждым годом аденома простаты и простатиты молодеют, т. е. этим недугом начинают страдать все более молодые мужчины. Давно известно, что очищенные экстракты пыльцы растений помогают при воспалительных процессах простаты и аденоме предстательной железы. В советские времена только кремлевские мужчины могли выписывать себе экстракты пыльцы растений под разными торговыми названиями.

«Огоплекс» (Ogoplex) – американское средство, изготовленное из пыльцы лекарственных растений. Он гипоаллергенен (пыльца собирается без участия насекомых).

«Огоплекс» (Ogoplex) содержит главное действующее начало пыльцы – водорастворимые и жирорастворимые цернитины в оптимальном соотношении 20:1. Расфасовка в капсулы улучшает усвояемость «Огоплекс».

СПРАШИВАЙТЕ В АПТЕКАХ ГОРОДА.

Ярославль (4852)30-30-10, (4852)60-12-92, (4852)41-34-00, Казань (843)544-61-83, (843)262-46-52, (843)261-03-64, (843)272-06-07, (843)554-19-25, (843)293-23-27, Ставрополь (8652)74-11-65, (8652)36-45-03, (8652)65-16-83, Екатеринбург (343)253-72-74, (343)371-20-77, (343)231-57-17, (343)257-13-15, (343)230-00-10, (343)260-53-10, Красноярск (391)243-74-30, Краснодар (861)274-58-88, Новосибирск (383)202-06-06, (383)216-34-96, (383)221-55-44, (383)238-33-10, (383)278-19-57, Омск (3812)95-90-91, Пермь (342)229-57-08, Ростов-на-Дону (863)271-61-51, (863)292-30-20, (800)100-01-03, Санкт-Петербург (812)706-45-30

Справочная по Москве: **8(985)643-39-19**, (доставка) **8(495)644-48-78**
Справочная по России: **8-800-333-00-44** (звонок бесплатный) **WWW.LIDERON.RU**

БАД СГР № 77.99.23.3.У.6972.7.08 от 14.07.2008. Реклама. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию.

Подробности об акции* на сайте www.lideron.ru
Действует при почтовом заказе по этому купону
Парфюм с феромонами в подарок ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «Огоплекс» №60
«Айболит! Здоровье. Медицина. Жизнь»
*Акция действует до 01.10.2012.

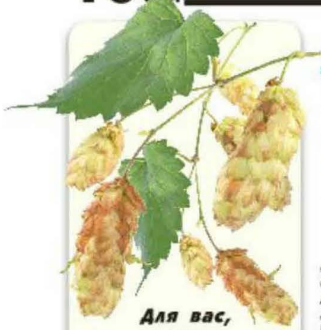
Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я заказываю»
Вырезав купон, отправьте его по адресу: 123317, Москва, а/я 898, для Махцева К. Х.

Заказ высылается после [illegible]
На конверте укажите разборчиво ваш индекс, точный обратный адрес, Ф.И.О. получателя

Я заказываю:
«Огоплекс» №30 (30 капсул) ____ упаковок
«Огоплекс» №60 (60 капсул) ____ упаковок

Рекомендованная цена 750 руб. (№30), 1105 руб. (№60).
Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Хазраталиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пушкина, 9



Для вас, мусью

ПРИ хроническом простатите 1 ст. ложку шишек хмеля и 3 ст. ложки травы пустырника залейте 500 мл кипятка, настаивайте 6 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана после еды 3 раза в день.

ПРИ хроническом простатите 2 ст. ложки крапивы залейте 1 стаканом виноградного вина, варите на слабом огне 5 минут и пейте по 1/4 стакана перед сном.

ПРИ остром простатите 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника залейте 500 мл кипятка, настаивайте в теплом месте 8 часов, процедите и пейте по 1/2 стакана после еды 2 раза в день.

НАСТОЯЩИМ эликсиром для мужского здоровья является гранатовый сок, поскольку в нем содержится много аскорбиновой кислоты и веществ-антиоксидантов, что благотворно влияет на циркуляцию крови.

ПРИ импотенции свежевыжатый сок моркови размешайте с медом (1:1) и пейте по 1/4 стакана 3 раза в день. Эта же смесь очень полезна и при расстройствах пищеварительного тракта.

Женские проблемы

Чужак в кислой среде и другие «прелести»

ВСЯ ПРАВДА О ВАГИНАЛЬНЫХ ВЫДЕЛЕНИЯХ.

Основная функция влагалища — служить каналом, ведущим к матке и остальным органам, которые необходимы для зачатия и вынашивания младенца. Его естественная кислая среда не дает размножаться болезнетворным бактериям и борется с инфекциями. Она формируется благодаря «хорошим» бактериям, которые вырабатывает организм. Здоровое влагалище самоочищается, вырабатывая секрет в виде выделений. Но нормальный баланс может быть нарушен, если во влагалище вторгается чужеродное для кислой среды вещество.

— Каковы нормальные вагинальные выделения?

— Вагинальные выделения имеются у каждой женщины. Железы, расположенные во влагалище и шейке матки, вырабатывают небольшое количество слизи. Она выходит наружу вместе с отмершими клетками, выстилающими внутренние половые органы. Нормальные вагинальные выделения очищают половые пути, служат естественной смазкой и предотвращают развитие инфекции. Они не имеют неприятного запаха, фактически вообще не имеют запаха. Они прозрачны или беловаты, их можно заметить на нижнем белье в виде тонких полос.

— Что может вызвать изменение нормальных вагинальных выделений?

— Сбои в менструальном цикле, эмоциональный стресс, беременность, прием лекарств, в том числе гормональных, например противозачаточных таблеток, сексуальное возбуждение, период кормления грудью, период овуляции, неправильное питание. Некоторые средства интимной гигиены способны нарушить естественный баланс микрофлоры и вызвать инфекцию, а именно: вагинальные спринцевания, парфюмированные гели и мыло и антибиотики. У беременных и страдающих диабетом женщин также нарушается кислая среда влагалища, поэтому в слизи могут содержаться болезнетворные бактерии.

— По каким признакам можно заподозрить наличие инфекции?

— Изменение цвета, консистенции, количества вагинальных выделений. Если они становятся постоянными. Если женщина страдает от зуда, дискомфорта, раздражения. Чувство жжения во время мочеиспускания тоже повод для беспокойства. Кровянистые выделения, не связанные с менструальным циклом. Творожистые вагинальные выделения. Неприятный запах, изменение цвета выделений — желтоватый, зеленоватый, серый — должны заставить срочно показаться гинекологу.

— Вероятно, каждая женщина испытала на себе «прелести» влагалищной инфекции.

— Самыми распространенными из них являются бактериальный вагиноз и поражение дрожжеподобными грибами. Еще одним известным инфекционным заболеванием женской половой сферы является трихомоноз. Сегодня существует масса средств для лечения этих заболеваний, однако не стоит заниматься самолечением. Только врач знает, каким из них надо воспользоваться.

Е. Н. Сергеева, врач-гинеколог высшей категории

Прикинь на себя — *На приёме у гинеколога*

Солнце, море, болезни...

СОЛНЦЕ УГНЕТАЕТ ИММУНИТЕТ И МОЖЕТ СПРОВОЦИРОВАТЬ ОБОСТРЕНИЕ ЖЕНСКИХ БОЛЕЗНЕЙ.

ОБОСТРИЛАСЬ МОЛОЧНИЦА

В отпуске была на море, много загорала. А когда приехала домой, обострилась молочница. Может, надо проверить иммунитет?

Оксана, Липецк

Чрезмерное увлечение загаром может привести к обострению некоторых гинекологических заболеваний и инфекций. Связано это с тем, что избыток ультрафиолета угнетает работу иммунной системы. Поэтому могут обостряться и молочница, и генитальный герпес. Не спешите принимать таблетки-иммуностимуляторы. Обычно иммунитет восстанавливается сам, особенно у молодых женщин. А вот противогрибковые свечи или таблетки, возможно, потребуются. Обратитесь к гинекологу. Ведь под маской молочницы может скрываться другой недуг.

РАНЬШЕ ОБХОДИЛАСЬ БЕЗ ЛЕЧЕНИЯ...

Летом иногда беспокоят обильные прозрачные выделения с неприятным запахом. Раньше они проходили без лечения, а сейчас длятся почти месяц...

Анна Т., Московская обл.

Выделения с запахом чаще всего бывают при бактериальном вагинозе. Для этого заболевания как раз характерно волнообразное течение. Оно то затихает без видимой причины, то заявляет о себе с новой силой. Бактериальный вагиноз — это гинекологический дисбактериоз. По разным причинам во влагалище исчезают нормальные бактерии, населяющие его, и создаются благоприятные условия для размножения вредных микроорганизмов.

Летом этот недуг может обостряться у женщин, которые в жару носят синтетическое белье. К нарушениям микрофлоры влагалища приводят также частые спринцевания. Но чтобы выбрать метод лечения, нужно знать точную причину выделений. Поэтому в первую очередь нужно пройти обследование. Ведь так могут проявляться другие инфекции. Часто в анализах выявляют несколько возбудителей одновременно.

Если же подтвердится диагноз бактериальный вагиноз, придется пройти курс лечения. Обычно назначают препараты по определенной схеме. В свечах, применяющихся на первом этапе, почти всегда содержатся антибактериальные вещества. На втором этапе лечения используют свечи, с помощью которых заселяют влагалище полезными бактериями.

КУПАЛАСЬ С ПОДРУГОЙ В БАССЕЙНЕ...

Недавно ездила на дачу к подруге и купалась с ней вместе в небольшом бассейне. А позже узнала, что подруга лечится от хламидиоза. Могла ли я от нее заразиться?

Юлия, Сочи, Краснодарский край

Хламидиозная инфекция обычно передается половым путем. Через воду и влажные полотенца заражения крайне редки, но все же возможны. Вам нужно сдать кровь из вены для определения хламидий методом ПЦР. При этом помните, что обнаружение хламидий вовсе не значит, что они появились в организме недавно. Если вы не сдавали анализы на эту инфекцию раньше, возможно, вы давно живете с ней.

МОЖНО ЛИ ЗАГОРАТЬ С МИОМОЙ?

У меня миома матки размером 2 см. Кроме обильных месячных, она себя больше никак не проявляет. Можно ли загорать на пляже?

Ирина, Самара

Любые тепловые процедуры при миомах нежелательны, так как прогревание может ускорить рост опухоли и увеличивать потери крови при месячных. При этом заболевании противопоказан и загар. Конечно, полностью отказываться от отдыха у моря и реки не стоит. Но на пляже лучше прятаться от солнца. Можете принимать воздушные ванны в тени деревьев.

ЗУД БЕСПОКОИТ ПО НОЧАМ...

После купания в холодной реке в интимном месте появился периодический зуд. Особенно он беспокоит по ночам. С чем это связано?

Галина Д., Пермь

Зудом проявляются самые разные инфекции, которые могли обостриться из-за переохлаждения. Это и обычный вагинит, и молочница, и заболевания, передающиеся половым путем. Поэтому отправляйтесь к гинекологу. Но причиной зуда может быть и аллергическая реакция. Не меняли ли вы в последнее время порошок для стирки белья? Желательно также сдать кровь для проверки уровня глюкозы. Зуд в области интимных органов может быть одним из первых проявлений сахарного диабета.

О. В. Кротова, гинеколог, врач первой категории

Настойка из мухоморов полезна для мужичков

Лето. В лесу появились грибы-мухоморы. Все их знают — ярко-красные шляпки с белыми точками. Еще мой дед собирал их и готовил настойку для спины и поясницы. Дед считал, что мужская сила зависит от тонуса поясничных мышц. Я тоже регулярно растираюсь этой настойкой, и моя жена не жалуется на меня как на мужчину. Вот какой это рецепт. Мухоморы надо выбирать поярче. Порезать 2-3 гриба в стеклянную банку и 2 дня подержать на нижней полке холодильника. Затем залить водкой так, чтобы она покрывала их на 2 пальца, снова поставить в холодильник надолго — на 2 недели. Потом процедить, грибы выбросить. Настойка готова. Хранить ее тоже в холодильнике. Натирать поясницу, копчик и спину. Кстати, и при болях в спине помогает.

И. В. Астраханцев, Липецкая обл.

При половом бессилии — корень золотой

Возьмите 2 чайн. ложки черного чая, 5 мл настойки золотого корня (можно аптечного препарата), 500 мл воды. Заварите черный байховый чай из расчета 1 чайн. ложка на стакан воды, добавьте в чашку свежезаваренного напитка аптечный экстракт золотого корня. Пейте по 1 стакану с лимоном 2 раза в день — утром и вечером.

Н. Ф. Меркулова, Белгородская обл.

Как-то «заржавел» я ниже пояса...

Годы уже не те. Иногда бабка мне уступает, и тогда — праздник, но чаще противится. Чувствую, что в моем «игрунке» совсем завода не осталось. Нашел рекламу сексшопа, думал, может, там помогут. Ну и продали они мне трусы, называются «ванька-встанька»: надел — и у тебя стойкий оловянный солдатик. Между прочим, отвалил за них полпенсии. Только вот моя бабка сюрприз не оценила. Сначала перепугалась, потом вообще меня немного побила. Теперь думаю, что, если узнает, сколько я потратил, вообще прибьет. Мало того, волшебные трусы не помогают. Вот теперь и думаю: то ли это я переволновался, то ли в секс-шопе меня на старости лет обманули.

С. Н., Екатеринбург

Мужские проблемы

Перед применением лекарственных препаратов получите консультацию специалиста, ознакомьтесь с инструкцией, возможными противопоказаниями

Миллионы людей России и других стран довольны качеством натуральных препаратов «Эвалар»

Биологически активные добавки становятся неотъемлемой частью нашей жизни. Однако многие люди испытывают опасения: бесконтрольная торговля БАД с рук не дает абсолютно никаких гарантий, оставляя человека наедине со своей проблемой и дорогостоящей баночкой неизвестных пилюль. Чтобы избежать разочарования, покупайте БАДы только в аптеках, выбирая продукцию известных, заслуживших доверие марок. В российских аптеках самый крупный производитель БАД среди отечественных и зарубежных компаний – это «Эвалар». Миллионы людей – не только в России, но и в Америке и странах Европы – довольны качеством натуральных препаратов «Эвалар».

Настойка Сабельника Эвалар — лечит суставы, не повреждая желудок!

Большинство людей с болезнями суставов знают, что многие синтетические обезболивающие пагубно действуют на желудок, а боль при этом снимают только на время. Как разорвать этот замкнутый круг?

Лекарственная Настойка Сабельника от компании «Эвалар» (ЛС-002431) соединила в себе вековые традиции траволечения и современные технологии, сделав лечение воспалительных заболеваний суставов щадящим.

Настойка Сабельника Эвалар:

- применяется в комплексной терапии артритов и артрозов
- бережно лечит суставы, не повреждая слизистую желудка
- усиливает эффект приема нестероидных противовоспалительных и позволяет снизить их суточную дозу при совместном приеме
- «отсекает боль в суставах» (купирует приступы боли, характерные для заболеваний опорно-двигательного аппарата)
- единственное в России лекарство на основе сабельника[1]

Настойка Сабельника Эвалар — лечит суставы, не повреждая желудок!

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

«ЖКТ Транзит пребиотик» поможет очистить кишечник без слабительных и улучшить баланс полезной микрофлоры

Существует множество способов очищения кишечника. Но если вы хотите очистить сразу все отделы кишечника и при этом сохранить полезную микрофлору, не вымыв ни единого полезного микроэлемента и ни одной полезной бактерии, — очищайте кишечник с помощью напитка «ЖКТ Транзит пребиотик».

Не являясь слабительным, «ЖКТ Транзит пребиотик» способствует очищению кишечника, усилению транзита пищи, выведению токсинов, солей тяжелых металлов, радионуклидов. Действие напитка обусловлено тем, что «ЖКТ Транзит пребиотик» содержит натуральные пищевые волокна, жизненно необходимые для идеальной работы всего желудочно-кишечного тракта. Именно их катастрофически не хватает в нашем современном рационе. Всего один пакетик «ЖКТ Транзит пребиотик» в день — и вы получите суточную норму пищевых волокон!

Также в «ЖКТ Транзит пребиотик» содержатся и экстракты трав. Все это, в комплексе с пищевыми волокнами, создает в кишечнике благоприятную среду, в которой собственные полезные бактерии активно развиваются и вытесняют вредную микрофлору, подавляя бактерии гниения. Все это поможет обеспечить бесперебойную работу кишечника, предотвратив дальнейшее загрязнение и внутреннее отравление токсинами.

Регулярный прием «ЖКТ Транзит пребиотик»[2] поможет без лишних усилий и стрессов для организма очистить кишечник и при этом не просто сохранить микрофлору, но и улучшить ее баланс в пользу полезных бактерий. А это в свою очередь проявится улучшением пищеварения, лучшим усвоением пищи, ощущением легкости и комфорта. Очищайте кишечник — и будьте здоровы!

Свойства препарата подтверждены сертификатами соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» (МГ RU.001.П0955) и указаны в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

Противопоказания — индивидуальная непереносимость, беременность, кормление грудью.

Спермаплант: мужчина, вы скоро станете папой!

Когда женщина пытается забеременеть, и все безрезультатно, то проблема может быть вовсе не в ней, а в... ее мужчине. Точнее, в активности его сперматозоидов. Если она снижена, то, увы, шансы зачатия невелики.

Чтобы повысить активность сперматозоидов, часто советуют западные БАД. Но высокая цена и длительность приема, требующая нескольких упаковок, отпугивают, вызывают сомнения.

Поэтому в России был разработан доступный аналог западных БАД для тех, кто хочет пополнить ряды счастливых родителей.

Это Спермаплант от компании «Эвалар» - препарат для улучшения функционального состояния мужского семени. Эффективность препарата подтверждена Сертификатом соответствия «Марка Года».

Спермаплант - это качественный аналог дорогих западных биокомплексов, основанных на совместном действии витаминоподобных веществ - L-карнитина и L-аргинина. Изготовленный из сырья фармацевтического качества, он не только улучшает функциональное состояние спермы, но и увеличивает количество и подвижность сперматозоидов, повышая шансы желанного зачатия.

Средняя цена в аптеке за упаковку Спермаплант — 230 рублей!

Будучи аналогом западных БАД, Спермаплант не только повысит оплодотворяющую способность спермы, но и сэкономит ваши деньги, позволив принимать это средство так долго, как это понадобится.

Спермаплант увеличит ваши шансы стать счастливыми родителями, а сэкономленные средства вы сможете потратить на подарки будущему малышу.

Олиджим поддержит нормальный уровень сахара в крови

Диабет — что это? Болезнь? Или просто особенность обмена веществ? Специалисты всех рангов и мастей уже много лет ломают копья в спорах об этом. Сходятся они лишь в одном: чтобы нормализовать углеводный обмен, снизить риск развития сахарного диабета и возникновения его осложнений, необходимо соблюдать сбалансированную диету. Значимой частью такой диеты могут стать препараты на основе растений, давно и успешно применяемых для снижения уровня сахара в крови.

Одно из таких средств — нелекарственный препарат «Олиджим». В его составе — инулин высокой очистки и экстракт джимнемы. Инулин давно и хорошо зарекомендовал себя как часть сбалансированной диеты при инсулиннезависимом диабете. А первые упоминания о джимнеме встречаются еще в древнеиндийских трактатах Аюрведы — она считалась лучшим средством для нормализации углеводного обмена и снижения сахара в крови.

Если вы контролируете уровень сахара в крови — не забудьте об «Олиджиме»! Его регулярный прием способствует улучшению углеводного обмена в организме и поможет снизить риск развития сахарного диабета.

Действие препарата подтверждено сертификатом соответствия системы добровольной сертификации «Марка года» №МГ RU.001.П1026 и указано в рамках влияния БАД на естественные физиологические процессы в организме, зависимые от рациона питания (не лечебного действия).

АкваМастер Универсальное средство

ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЛЮБОГО НАСМОРКА, И ПРОСТУДНОГО, И АЛЛЕРГИЧЕСКОГО

Чтобы правильно лечить насморк, нужно знать, чем он вызван: инфекцией, переохлаждением или аллергией. Иначе одни средства лечения окажутся бесполезными, другие — даже опасными!

Если вы не знаете, какой у вас насморк, правильнее выбрать средство, которое подойдет для лечения любого насморка — спрей АкваМастер (ЛСР-006001/10)!

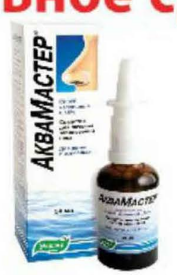
АкваМастер показан в комплексной терапии при любом насморке, простудном или аллергическом:

- удаляет инфицированную слизь, смывает аллергены

- восстанавливает проходимость носовых ходов

- содержит антисептик[3]

АкваМастер не вызывает привыкания, одинаково хорошо подходит взрослым и детям.



ОТ ПЫЛИ И ИНФЕКЦИЙ

Каждый день мы вдыхаем около 12 литров воздуха, «пропуская» в себя почти 6 миллиардов пылинок! И все это проходит через наш нос. Мелкие пылинки оседают на слизистой, образуя корочки, более крупные — на волосках. А ведь вся эта пыль богата микробами и бактериями!

Поэтому **в современных условиях уход за полостью носа утром и вечером должен стать таким же естественным, как чистка зубов.** Используйте для этого спрей АкваМастер!

Благодаря удобной насадке АкваМастер быстро вымывает скопившуюся пыль, а утреннее промывание носа защитит слизистую от пересыхания в течение дня.

Ежедневный уход за полостью носа с помощью АкваМастера защитит взрослых и детей от пыли, инфекций и аллергенов.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. ПРОКОНСУЛЬТИРУЙТЕСЬ С ВРАЧОМ

Более подробную информацию о препаратах компании «Эвалар» читайте на сайте **www.evalar.ru.** Будьте здоровы!

Спрашивайте во всех аптеках города, а также по телефонам: Москва фирменные аптеки «Эвалар»: на Тверской тел. (495) 692-39-11; на Зубовском тел. (499) 246-36-37; на Павелецкой тел. (495) 953-10-87; на Новослободской тел. (499) 973-12-46; на Октябрьской тел. (499) 230-18-71; на Мясницкой тел. (495) 623-33-40; доставка по Москве «Столица-Медикл» 755-93-98; справочная «Самсон-Фарма» 994-48-88; а также по тел. 380-00-38; **Санкт-Петербург** аптечная сеть «Аптеки Невис» 703-45-30; аптечная сеть «Озерки» 603-00-00; а также по тел. 450-04-50, 370-40-83, 714-72-72, 346-22-49, 430-61-30, 710-26-70, 375-19-19, 301-09-29, 641-01-01, 571-12-17, 273-69-92, 635-55-66, 574-07-06, 592-33-55, 320-12-53, 003; **Барнаул** 612-577; **Благовещенск** 513-333; **Владивосток** 2-404-404; **Вологда** 723-031, 519-861, 729-131; **Екатеринбург** 382-06-18, 321-39-26, 383-62-32; **Ижевск** 512-239, 454-347, 505-505, 527-292; **Иркутск** 235-057, 292-569; **Казань** 299-91-21, 295-90-00; **Киров** 571-571; **Кемерово** 539-090, 537-466; **Кострома** 351-041; **Красноярск** 227-77-09; **Краснодар** 255-78-04, 255-44-95; **Нижневартовск** 463-875, 499-466, 499-464, 448-101; **Нижний Новгород** 428-72-21, 271-73-39; **Новосибирск** 267-85-22, 279-70-80, 221-47-57, 307-24-87; **Норильск** 483-680; **Омск** 445-515, 452-824, 253-362; **Ростов-на-Дону** 273-81-10, 219-41-93; **Самара** 952-82-11; **Саратов** 736-288; **Смоленск** 384-944; **Тольятти** 600-245; **Томск** 559-655, 543-999, 516-099; **Тула** 476-800; **Тюмень** 462-619; **Уфа** 292-56-92, 284-11-56, 223-21-60; **Чебоксары** 571-703, 570-403, 340-405; **Челябинск** 778-54-58, 232-33-13, 267-50-00; **Чита** 324-970; **Югорск** 725-36; **Южно-Сахалинск** 224-687.

РЕКЛАМА М0870

«Линия здоровья «Эвалар»: 8-800-200-52-52 (звонок бесплатный), в Москве (495) 921-40-74, в Санкт-Петербурге (812) 332-95-96.

659332, г. Бийск, ул. Социалистическая, 23/6, ЗАО «Эвалар», тел./факс: (3854) 39-00-50. ОГРН 1022200553760

[1] По данным государственного реестра ЛС, зарегистрированных в РФ. [2] Курс приема — 20 дней, регулярный прием — с 10-дневным перерывом. [3] Бензалкония хлорид в дополнительном составе

СОГР № RU.77.99.11.003.E.003298.02.12, СОГР № RU.77.99.11.003.E.009130.04.11, СОГР № RU.77.99.11.003.E.044509.10.11. БАД. НЕ ЯВЛЯЮТСЯ ЛЕКАРСТВОМ. РЕКЛАМА

Прошу помощи

КОМУ УДАЛИЛИ АДЕНОМУ?

Несколько лет мучают аденома предстательной железы (уже II степени) и простатит. Недавно появились боли внизу живота — в районе лобка. Обратился к хирургу (у нас в районной поликлинике уже год нет уролога), сдал анализ мочи и кровь на ПСА — оказалось около 7 единиц. Доктор сказал, что это нормально в моем возрасте. Уже 3 года принимаю таблетки «Омник». Несколько месяцев принимал «Пенестер», но улучшений нет — как бегал в туалет через каждые 2,5-3 часа, так и бегаю. Оперироваться не хочу. Обращаюсь к мужчинам, которые справляются с этими болезнями. Как это вам удается делать? А также прошу откликнуться тех, кто перенес операцию. Знакомые говорят, что после удаления аденомы у них снова появились проблемы с предстательной железой. А у вас? Еще у меня проблемы в интимной жизни. Желание близости появляется нечасто, после оргазма сперма не выделяется. Такое ощущение, что где-то перекрыт проход. А когда прекращаю принимать «Омник», то спустя 2-3 дня при оргазме вместе со спермой выделяется кровь. Что это значит? Я уже больше полумесяца отказываюсь от секса.

Петр Матвеевич, Белгородская обл.

ГДЕ ДЕЛАЮТ ОТЧИТКУ?

Болеет очень близкий, дорогой и очень хороший человек. Психическое состояние у него резко ухудшилось весной: уходит из дома, отказывается от еды, появилась агрессия. Знающие люди, пожалуйста, помогите! Может, кто знает адрес монастыря или церкви, где делают отчитку? Пожалуйста, напишите! В нашем городе отчитку не делают — новый епископ запретил. Если кто-то из читателей смог справиться с такой бедой, пожалуйста, откликнитесь!

Виктория, Омск

ОТ ХИМИОТЕРАПИИ Я ОТКАЗАЛСЯ

Мне 71 год. Поставили диагноз рак пищевода IV стадии. Сделали операцию, ввели зонд через живот в желудок, чтобы я мог получать пищу. Основной операции не было — она очень сложная, сердце может не выдержать. Предлагают химиотерапию, но я отказался. Сейчас принимаю настойку цветка алоказии. Очень сильно похудел. Еще по ночам мучает сильный кашель. Может, кто-то сталкивался с таким диагнозом и знает еще какие-нибудь методы лечения? Помогите, пожалуйста!

Сергей Васильевич, Калмыкия

КУДА СВОЗИТЬ РЕБЁНКА?

Люди добрые! Подскажите, как помочь ребенку? Обращаюсь к родителям, у которых дети больны церебральным параличом. Моей внучке 1 год 10 месяцев, у нее ДЦП. Не может вставать на ножки и ходить, даже не сидит самостоятельно. Родилась недоношенной, с весом 1,5 кг. Может, есть какие-то целебные места, озера? Куда свозить ребенка? Посоветуйте, поделитесь своим опытом!

Светлана Петрова, Красноярск

ЗАБОЛЕЛА ОТ ТАКОЙ ЖИЗНИ...

Пишет вам бабушка, воспитывающая 10-летнего внука. Обращаюсь к добрым и верующим людям, потому что, кроме Бога, некому верить. Заболела я от такой жизни: сердце болит, стенокардия, гипертония, ишемия. От дочери, матери моего внука, нет вестей. Дали направление на госпитализацию в областную больницу, но мне отказали, потому что не дала денег. Беспредел... Живу как могу. Одышка замучила, а надо бегать, а то внук, не дай Бог, сиротой останется. Обращаюсь к людям, которые читают «Айболит». Подскажите, пожалуйста, проверенные рецепты от стенокардии, ишемии и гипертонии.

Валентина Ивановна Арещенкова, Тамбов

ПЛЕМЯННИЦА ЗАМКНУЛАСЬ — ДЕПРЕССИЯ...

Племяннице 29 лет. Она скромная, неуверенная в себе. Не смогла найти себя в жизни, замкнулась... Началась депрессия. Девушка потеряла всякий интерес к жизни, не хочет общаться с людьми, не работает. Числится на заочном отделении на последнем курсе, но не хочет учиться. Пытались лечить девушку народными средствами, при помощи советов, опубликованных в «Айболите», обращались к бабушкам — ничего не помогает. Порекомендовали хорошего психолога, но племянница не хочет с ним встречаться. Никакие беседы, уговоры не помогают. Совет взять себя в руки бесполезен. Что делать дальше? Есть ли выход из этой ситуации? У моей сестры, матери племянницы, после ухода из жизни наших родителей (умерли друг за другом в течение 46 дней) был сильный нервный срыв. Это было за два года до рождения девочки. Выйти из этого состояния сестре помогла бабушка-целительница, но ее уже нет в живых. Помогите моей племяннице, чтобы она начала радоваться жизни, обрела счастье. Она очень славная, добрая и трудолюбивая девушка. Надеюсь, что мир не без добрых людей!

Валентина И., Пермь

Стала похожей на лягушку — страшно смотреть!

Помогите, пожалуйста, мне и моим деткам! Жизнь подходит к закату, а у меня глаза не просыхают. Я ведь еще и не жила по-настоящему... Стала похожей на лягушку — страшно смотреть! Отекаю, волосы, когда-то волнистые и густые, сыпятся. При дыхании вырываются какие-то стоны, хрипы или мяуканье. Даже после купания от меня пахнет падалью. Думаю, грех на мне: в молодости обидела человека — не ответила взаимностью, и он сказал: «Прокляну тебя так, что всю жизнь будешь самой несчастной на планете». Тогда не придала значения этим словам, и вот все 40 лет промучилась. И любимой не была, а счастливой — тем более. А жить хочется как никогда! Смотрю на детей — и жалко их. Мои девочки повторяют мою судьбу. Прошу о помощи читателей «Айболита». Молитесь о моей семье и судьбе! Если можете, помогите вернуть здоровье. Милые, добрые мои! Буду ждать ваших откликов!

Наталья, Североморск, Мурманская обл.

СЫН ВЫКРАЛ ДАЖЕ ОГУРЕЧНЫЙ ЛОСЬОН

В «Айболите» читала письма матерей, у которых сыновья попали под влияние развратных алкоголичек. Не думала, что эта беда коснется и меня. Моего сына завлекла женщина под 50 лет, а ему только 27. Почти два года он живет у нее. Сколько раз я с ней ругалась, стыдила, но пьяным море по колено. Муж бросил ту женщину за пьянки, она не работает, а теперь и мой сын работать не хочет. Убеждаю его, чтобы бросил совсем эту женщину, а он говорит: «Она добрая, все прощает, а ты только упрекаешь...» Вместе с той бабой живет ее младшая дочь, которой в 20 лет поставили диагноз алкоголизм I степени. Поскольку им есть нечего, а надо пить и есть, сын выкрал у меня ключи от квартиры и все тащит этой ведьме: деньги, еду, даже огуречный лосьон пропал. Я вдова, помочь мне некому. Живем с той женщиной в одном доме, даже в одном подъезде: я на втором этаже, она — на первом. Душа моя стонет, а сделать ничего не могу. Как перенести такое горе? Умоляю читателей «Айболита», которые уже перешагнули через это, откликнуться и помочь!

Екатерина Семеновна Сенина, Мурманск

ВНУК ПРИ ЖИВЫХ РОДИТЕЛЯХ СИРОТА

У нас большая проблема. Мой сын не общается со своим сыном. Парню 17 лет, мальчик хороший, работящий, но при живых родителях сирота. Они его только родили, но по сей день не воспитывают, никакой помощи, мальчик живет на квартире. Не могу убедить своего сына, что это большой грех. С женой он давно в разводе, каждый живет своей жизнью. Может, кто знает молитву на примирение?

P. S. Я верующая, работаю, чтобы оплачивать внуку квартиру.

О. Т. Ковтуненко, Ростов

РЕШИЛАСЬ РОДИТЬ ЕЩЁ РАЗ

Пишет вам Мариетта Руссу из Алтайского края. Два года назад я уже писала в «Айболит», просила помочь дочери: у нее была опухоль печени. Спасибо вам, добрые люди, за то, что откликнулись на нашу беду.

К сожалению, мою малышку спасти не удалось — уже почти год, как ее нет. Чтобы как-то заполнить пустоту в душе, решилась родить еще раз. Срок беременности — 10 недель. Пока вроде бы все нормально, но чтобы у второго малыша не повторилось такое же заболевание, как у дочки, надо наблюдаться в Барнауле. Очень переживаю! Да еще работа по договору закончилась, а в положении на работу никто не берет. Врач рекомендует правильное питание, витамины и частые консультации в городе, а съездить туда один раз обходится в 1300 рублей. Помогаю соседской бабушке по дому и по хозяйству за 2000 рублей в месяц. Снимаю домик, посадила огород. Надеюсь на лучшее. Очень прошу читателей помочь хоть чем-нибудь. Буду рада письмам от женщин, воспитывающих детей в одиночку.

М. В. Руссу, пер. Заводской, 5, кв. 1, р. п. Малиновое Озеро, Михайловский р-н, Алтайский край, 658969

***

Люди добрые, помогите, пожалуйста! Как избавиться от отека после сложного перелома голеностопа со смещением? В феврале сделали операцию, в апреле сняли гипс, а нога до сих пор сильно опухшая. Чем только не пробовала лечиться! Очень надеюсь на вашу помощь!

Л. А. Кубрина, Комсомольск-на-Амуре

***

Мне 53 года. У меня беда! Мой диагноз — арахноидальная киста в лобной части слева. «Кавинтон», «Актовегин», «Флоксимед», «Цефамед», «Лацидофил», назначенные врачами, не помогли. Мучают сильные головные боли, когда встаю с постели — непродолжительные, длятся минут пять, потом проходят. У кого такой же диагноз? Чем лечитесь и можно ли облегчить страдания с помощью народных средств?

Наталья, Алматы, Казахстан

***

В ноябре 2011 года у мужа на шее справа появились болезненные уплотнения размером чуть больше горошины. Отправили в онкологический центр — там два раза делали биопсию, поставили диагноз метастическое поражение лимфоузлов шеи без первоисточника. Выписали «Кеторол» и сказали, чтобы лечился по месту жительства и оформлялся на инвалидность. Вот и все лечение! У мужа страшные боли, сил нет смотреть на его мучения. Сейчас стали отекать ноги, руками не может ни пошевелить, ни что-то поднять. Пожалуйста, посоветуйте, как нам быть, что делать? Ждать смерти или еще что-то можно сделать? С нетерпением буду ждать писем!

Н. Д. Шевченко, Омск

***

Пять лет назад после перелома шейки бедра начался остеопороз. Все это время лечилась тем, что советовали врачи и читатели в газетах. Какие продукты включать в рацион при остеопорозе? Обращаюсь к тем, кто сумел приостановить разрушение костей.

В. И. Прудникова, с. Большетроицкое, Шебекинский р-н, Белгородская обл.

УТОЧНИТЕ

Для Ивана Васильевича Макарова из Бишкека, Кыргызстан, автора письма «Упал на даче прямо на спину, и начались хождения по мукам» («Айболит» №5 за 2012 г.).

Вы не написали, какие надо делать упражнения. Я понял, что доска должна быть под наклоном 20° с поручнями, а как и что дальше? Вы пишете, что часто печатались в «Айболите», я получаю газету с 2008 го-

Похудела: кожа на мне висит как чужая...

Мне 62 года. Оптимистка, хотя и инвалид II группы (у меня коксартроз тазобедренных суставов). К врачам не хожу. Прошлой осенью резко похудела, кожа на мне висит как чужая. Чувства голода совсем не испытываю, ем, когда говорят: «Надо покушать». А если поем (не каждый день), минут через 20 в желудке появляется боль. Заканчивается это жидким стулом — сходила, и боль проходит. Иногда стула не бывает, но желудок болит два дня. Шланг глотать боюсь. У кого так было? Еще поясница и ниже все горит огнем, такое ощущение, что там привязан тяжелый ледяной камень. Приложу горячую грелку — становится легче. Такое состояние бывает до лета. В остальное время поясницу утепляю шерстяным платком и сплю в нем. Кто страдает или страдал этим? Помогите, пожалуйста, советом!

Л. Н. А., РСО-Алания

SOS

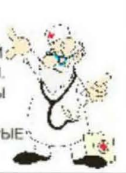
Как я завидую тем, кто сумел сохранить здоровье!

Мне 45 лет, и я так устала от боли. В народную медицину не верю. Считаю, что если врачи не могут мне помочь, хотя вынужденно посещаю терапевта, невролога, кардиолога, то уж травы точно не помогут. У меня головокружение, сильная слабость, тошнота, одышка, боли в сердце, онемение рук, тяжесть в ногах, чувство страха. Часто так плохо, что почти теряю сознание. Все плывет перед глазами. Долго ставили диагноз остеохондроз шейного и грудного отделов позвоночника. Прошла обследование, обнаружили ишемию, стенокардию, гипертонию II степени, вегетососудистую дистонию, тромбофлебит глубоких вен (очень тяжело ходить). Полгода назад с острым приступом боли в правом подреберье попала в больницу — в почке обнаружили песок (камней нет). В жару не могу ходить по улице больше получаса. Несколько раз в день принимаю корвалол, валидол, постоянно «Кардиомагнил», «Мезипоприл», «Бисогамму», с небольшими перерывами «Орезам», «Афобазол», глицин. По утрам с трудом поднимаюсь с постели — болит все! А нужно идти на работу, и по дому дел не меньше: живу в сельской местности, хозяйство, огород — без этого трудно прожить в селе на маленькую зарплату. Хотела уволиться, а лекарства за что покупать? Ничто меня не радует. Сама измучилась и семью свою измучила постоянными жалобами и походами по больницам. От стационарного лечения отказываюсь, потому что хозяйство оставить не на кого — муж часто в командировках. Смотрю на своих знакомых и думаю: какие они счастливые, со здоровьем все в порядке, а ведь постарше меня. Живут все по-разному, завидуют тем, у кого денег побольше, а я завидую только тем, у кого крепкое здоровье. Мой лечащий врач сказала, что с таким букетом заболеваний, как у меня, можно оформиться на группу, но она меня не вылечит. Ну должно же быть хотя бы временное улучшение после стационарного лечения?! С нетерпением жду ваших советов и дай вам Бог здоровья!

В. Е. Сидорова, Ставропольский край

К читателям

ЕСЛИ У ВАС ВОЗНИКЛА ПРОБЛЕМА СО ЗДОРОВЬЕМ, НЕ СТОИТ БОРОТЬСЯ С БЕДОЙ В ОДИНОЧКУ. РАССКАЖИТЕ О СВОЕЙ БОЛЕЗНИ. НАВЕРНЯКА СРЕДИ ЧИТАТЕЛЕЙ НАШЕЙ ГАЗЕТЫ НАЙДУТСЯ ТЕ, КТО ЗНАЕТ ПРОВЕРЕННЫЕ, НАДЕЖНЫЕ, ЭФФЕКТИВНЫЕ СРЕДСТВА, КОТОРЫЕ ПОМОГУТ СПРАВИТЬСЯ С ВАШИМ НЕДУГОМ.



ОТЗОВИТЕСЬ!

Валентина Алексеевна Делянченко из Миллерово, Ростовской области, которая в «Айболите» №22 за 2011 год откликнулась на мое письмо!

Мне нужна ваша консультация. Спасибо вам за то, что откликнулись на мою беду. Мне бы хотелось поближе познакомиться с вами. У меня накопилось много вопросов!

Алевтина Александровна Забаровская, ул. Савушкина, 49, кв. 39, Астрахань, 414040

Спешим помочь

МОЖЕТ, У ВАС ТОЖЕ НЕВРОЗ ПИЩЕВОДА?

Для Розы Ильиничны Зайцевой из Красноярска, автора письма «Пища встала в горле — ни туда, ни сюда...», не работают глотательные мышцы («Айболит» №8 за 2012 г.).

Мне 75 лет. У меня было такое. Никто не мог мне помочь. Я тогда жила на Украине. Мне посоветовали обратиться в платную клинику к хорошему неврологу. Он сказал, что это невроз пищевода — он сам нормальный, но спазмируется, потому пища и не проходит. Выписал порошки — подорожник в гранулах попить неделю. Сказал, что все пройдет. Я пропила, и с тех пор у меня нет проблем. Этот совет запомнила на всю жизнь.

Галина Алексеевна Занкина, ул. Советская, 15, пос. Верхние Серги, Нижне-Сергинский р-н, Свердловская обл., 623070

ПРЕДЛАГАЮ ПОЛЕЧИТЬСЯ ОТВАРОМ ОВСА

Для Wensce из Германии, автора письма «Брату трудно держать кружку», у него дрожат руки («Айболит» №22 за 2011 г.).

Однажды я прочитала статью о женщине, которая страдала болезнью Паркинсона. Стоит она как-то в очереди за хлебом и, чтобы унять дрожь в руках, держится за дерево. К ней подошел пожилой мужчина и предложил полечиться овсом. Мешок овса надо поставить на видном месте и каждый день готовить из него отвар: 9 ст. ложек овса на 3 л воды, томить на слабом огне 1 час, потом отодвинуть на край плиты, утеплить, чтобы упарился, и весь день пить отвар когда хочется, но обязательно надо выпить весь. Так эта женщина и сделала. Когда в мешке осталась половина овса, руки перестали дрожать, но она продолжала пить отвар, пока не закончился весь овес. Прожила та женщина 92 года и всегда добрым словом вспоминала своего спасителя. Я верю в силу такого народного средства, ведь овес содержит витамины группы В, ферменты, ценные минеральные вещества. Отваром овса лечат нервную систему, сердце, печень, желудочно-кишечный тракт. А ванны с отваром овсяной соломы помогают при параличе, ревматизме, дерматитах, обморожениях. Может, вашему брату тоже надо выпить мешок овса, чтобы выздороветь?

Вера Геннадьевна Кучина, Барнаул, Алтайский край

СЕЙЧАС С НОГАМИ ВСЁ В ПОРЯДКЕ

Для Л. А. Ландман из Апатитов, Мурманской обл., автора письма «Внучка пытается ходить на цыпочках» («Айболит» №15 за 2012 г.).

При головной боли пейте по 30 капель свежевыжатого сока алоэ, разведенного в 1/2 стакана воды, 2 раза в день.

Такая же история была с моим сыном. Я с первых месяцев жизни ставил его на свои бедра, старался, чтобы малыш при этом упирался в них пальчиками, и слегка подбрасывал его, потом снова ставил на бедра. Ступни получали нагрузку. Когда сын начал ходить, то пытался делать это на цыпочках, но мы следили, чтобы он наступал на всю ступню. Сейчас сыну 26 лет, он врач, и с ногами у него все в порядке.

В. П. Колотенко, Волгоградская обл.

ДУМАЮ, ЧТО ЭТО БОРОДАВКИ

Для Татьяны Геннадьевны Щербининой из Омска, автора письма «У сына под ногтями корешки» («Айболит» №11 за 2012 г.).

Я подозреваю, что это обыкновенные вирусные бородавки. У них, действительно, есть корешки — их особенно видно после распаривания. По молодости (а сейчас мне 65 лет) у меня они тоже были на пальцах рук. Бородавки могут поселиться где угодно, но особенно любят кисти, ступни, пальцы, места вокруг ногтей и под ногтями, а на подошвах они особенно болезненны. Иногда их принимают за натоптыши. Моя дочь вылечила подошвенные бородавки азотом — методом криотерапии, а внучке подошвенные и юношеские по совету травника, как и себе, я вывела сама — чистотелом. Нужно парить больные места в терпимо горячем, очень насыщенном настое чистотела (лучше свежем) 1-2 раза в день и на ночь. После распаривания приложить к пораженным местам веточки чистотела (внутренней влажной стороной), закрепить их пластырем, после чего надеть хлопчатобумажные носки. Если утром надо идти на работу, то пластырь нужно снять и смазать больные места такой мазью: смешать порошок чистотела с касторовым маслом в пропорции 1:1. Мазь храните в холодильнике. И еще: когда я лечила внучку, один раз после распаривания протерла бородавки пшеном, читая молитву «Отче наш» (3 раза), и отдала его голубям. Вскоре бородавки потемнели и пропали. Попробуйте и это лечение. От всей души желаю излечения!

Настоем листьев малины советуют промывать слизистую оболочку влагалища при воспалении или лейкемии.

Лариса Н., Алматы, Казахстан

ПЕРЕЖИВШАЯ СТОЛЬКО ГОРЯ НЕ МОЖЕТ БЫТЬ ПЛОХОЙ!

Для Лейлы М. из Грозного, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

Я тоже очень одинок, хотя у меня двое взрослых детей. Они у меня очень хорошие. Старший сын помогает продуктами, а живу у младшего сына, он меня и содержит. Все хорошо, но гложет одиночество, потому что 3 года назад любимая жена ушла в мир иной. После этого не живу, а существую. В своем доме не могу жить, все мне напоминает о покойной. Ночами спать не могу, выручает телевизор. Лекарства от бессонницы не пью — они одно лечат, а другое калечат. От всех этих переживаний заработал себе сахарный диабет II типа, сижу на таблетках. Знаю: самое хорошее лекарство от переживаний и депрессий — счастливая жизнь! Думаю, что вы женщина хорошая, потому что пережившая столько горя не может быть плохой. Давайте вместе начнем новую жизнь. В 1970 году работал в Коневюрте (село в 50 км от Грозного). Тогда у меня работало 12 чеченок, бригадиром была Исета. И друзья-чеченцы у меня были — Юсиф и Ваха. До свидания. Очень жду вас!

Владимир Ким, ул. 60 лет СССР, 19, пос. Краснозоринский, Новоалександровский р-н, Ставропольский край, 356025

***

Для автора письма из Ульяновска «Быть разведенной — позор?!» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Если вам нужна помощь и крыша над головой, напишите мне!

Сергей Соловьев, ул. Школьная, 58, х. Зайцево, Курский р-н, Ставропольский край, 357863

Оставляю тебе своих курочек, так что голодная не будешь

Для Лейлы М. из Грозного, автора письма «Вышла замуж — терпи!» («Айболит» №12 за 2012 г.).

Дорогая Лейла, здравствуй! Пишет тебе бабушка Женя с Кубани. Прочла твое письмо в газете «Айболит». Как же твоя нелегкая жизнь похожа на то, что я тоже пережила в молодости! Сбежала я с ребенком в никуда. Родителей уже не было в живых. Но все пережила: приходилось работать на трех работах: вставала в 4 часа утра, убирала подъезды, бежала на основную работу, а вечером стирала халаты для работников магазина. Зато смогла купить кооперативную квартиру, взяла мебель в кредит и, главное — стала жить спокойно. А у тебя, как ты пишешь, есть своя квартира. Продавать ее и удирать куда подальше из этого ада! У меня есть такой вариант. Я продаю как раз полдома вместе с мебелью, в нем три комнаты, газ, вода, с садом и огородом. Мебель не крутая, но новая. Если нужно, оставлю и постельное белье. Есть баня, дрова. А старый человек, уезжаю к сестре, мне тяжело здесь одной. Станица большая, в город ездят маршрутки, много людей у нас там работает. Взвесь все и подумай. Не будешь ни от кого зависеть, а свою жизнь еще устроишь. Оставлю тебе и своих курочек, так что голодная не будешь. Не обижайся, если что-то не так написала, я старая уже, мне почти 80 лет, но очень хочу тебе счастья и покоя в жизни. Жду любого ответа от тебя. Будь счастлива!

Евгения Терентьевна Чуб, ул. Комсомольская, 150, ст. Советская, Новокубанский р-н, Краснодарский край, 352230

Детка, приезжай в гости, а там видно будет!

Для автора письма из Ульяновска «Быть разведенной — позор?!» («Айболит» №13 за 2012 г.).

Добрый день, доченька! Не знаю твоего имени, поэтому так обращаюсь. Прочитала твое письмо и сразу многое всплыло в памяти. Ты умница и молодец, что ушла от этого человека и спасла жизнь себе и своему малышу. Сейчас самое главное — удержаться на плаву, а потом обязательно все наладится и будет хорошо. Детка, постарайся связаться со мной, приглашаю тебя в гости, а дальше видно будет. Я уже не работаю. У нас свой дом, сад, огород. Помогу с малышом. Если никуда не хочешь ехать, то пришли адрес, куда можно выслать вещи для малыша.

У меня старшие дети уже взрослые. Начала скучать, не знала, для чего живу, а потом справилась с депрессией — взяла себе полуторагодовалого сыночка, а через два года — годовалых двойняшек. Детки уже большие: Костик закончил первый класс, осенью будет 8 лет, а малыши Катя и Данечка ходят в детский сад — им по 4 годика. Так что у нас тебя с малышом никто не обидит. Правда, совсем тихо не бывает — бегаем, шумим, поем... Но зато никого не нужно бояться, можно спокойно жить и растить малыша.

Детка, напиши мне в любом случае и укажи адрес, на который можно выслать посылку с вещами, если ты уже где-то устроилась. Всего тебе доброго!

Елена Алексеевна Помазная, ул. Первомайская, 311, Славгород, Алтайский край, 658823

Проверено на себе — *Рецепты народной медицины*

От подкожного клеща

Для Петра из Белгородской обл., автора письма «Какие-то насекомые бегают по телу и кусаются...», у него подкожный клещ («Айболит» №26 за 2011 г.), и других читателей «Айболита».

ПЕРВЫЙ РЕЦЕПТ

Купите в аптеке 60%-ный раствор гипосульфата натрия — это первое лекарство. Второе — 3%-ный раствор соляной кислоты. Обоих растворов понадобится по 500 г. Полностью разденьтесь, вылейте в заранее приготовленную посуду первый раствор. Вам понадобится помощник — он должен втирать лекарство в кожу, начиная с пальцев одной руки до плеча, потом второй, далее спереди и сзади в грудную клетку, затем в живот, спину, бедра, голени спереди и сзади до стоп. После этого надо хорошо вымыть руки, в другую посуду влить второй раствор и в таком же порядке втирать его в вашу кожу — от шеи до пяток. Не спешите одеваться, пусть лекарство хорошо влитается. В результате химической реакции двух лекарств образуется сероводород, от которого клещ моментально гибнет. Через 30 минут после процедуры надо помыться горячей водой, вытереть тело досуха, надеть чистое белье. Все постельное белье надо сменить, а одежду, которую нельзя прокипятить, прокалить утюгом. На следующее утро опять надо сменить всю одежду, постирать, прогладить горячим утюгом или прокипятить. Полы в квартире надо продезинфицировать любым дезраствором или отваром полыни. Лечение закончено. Но еще две недели надо ежедневно обтираться 1%-ным салициловым спиртом на тот случай, если где-то остались яйца клеща и вылупились новые клещи — этот спирт их быстро убьет.

ВТОРОЙ РЕЦЕПТ

Распарьте 3 ст. ложки молотой полыни, смешайте с двумя желтками сваренных вкрутую яиц, добавьте по 1 чайн. ложке меда и жженых квасцов, по 1 ст. ложке сливочного и растительного масла, 2 ст. ложки толченых ягод калины без косточек. Подогрейте смесь на водяной бане и хорошо перемешайте. Если смесь получится очень густой, можно добавить немного кипяченой воды. Выложите лекарство в плотно закрывающуюся банку и храните в холодильнике. Перед началом процедуры пораженную кожу протрите ваткой или мягкой салфеткой, обмакнув ее в раствор глицерина с водой (1 чайн. ложка медицинского глицерина на 1 стакан воды). Затем на льняные тряпочки нанесите тонким слоем мазь. Когда глицерин немного подсохнет, наложите на кожу салфетки с мазью на 2 часа. Делайте так 2 раза в день — утром и вечером. Каждый раз, после того как снимете компрессы, обмывайте кожу теплой соленой водой (1/2 чайн. ложки соли на стакан воды — на вкус вода должна быть не солонее крови), минут через 15-20 смажьте кожу кремом для бритья отечественного производства, а на ночь наложите густой слой пасты Ласкара. Во время лечения принимайте по 40 капель настойки календулы (ноготки) 3 раза в день перед едой, а через полчаса после еды — 1/3 стакана полынного настоя (1 ст. ложку порошка полыни залейте 1 стаканом кипятка, настаивайте ночь). Лечение долгое, но полынь не по вкусу всем паразитам, живущим в теле человека.

ТРЕТИЙ РЕЦЕПТ

Помойтесь, слегка распарившись, вытрите тело досуха и сразу же смажьте его керосином. Потом оберните простыней и ложитесь спать. Утром вымойтесь, а вечером повторите процедуру. Курс лечения — 3-4 дня. Если за это время клещ не погибнет, надо продолжить лечение. Убедиться в том, что клеща нет, можно так: взять лупу и просмотреть те места, где ощущался сильный зуд. Если нет черных, будто иголкой проколотых, точек, значит, клеща больше нет. Но для профилактики через неделю надо повторить лечение 1-2 раза.

Во время лечения любым из этих трех рецептов надо каждый день менять белье, кипятить его 30-40 минут, а если нельзя этого делать, то проглаживать горячим утюгом. Полы мыть кипятком или любым дезраствором. Еще лучше обметать стены и полы полынным веником. Лечитесь с Богом!

Если мои рецепты помогут, буду рада узнать об этом на страницах «Айболита». Да поможет всем Бог!

Людмила Петровна Кравченко, с. Дмитриевка, Иссык-Атинский р-н, Чуйская обл., Кыргызстан

К читателям

ОГРОМНОЕ
СПАСИБО ВСЕМ, КТО
НЕРАВНОДУШЕН
К ЛЮДСКИМ СТРАДАНИЯМ.
НЕТ ЦЕНЫ ВАШИМ
ПИСЬМАМ
В РЕДАКЦИЮ!
ВАШИ СОВЕТЫ, ОСОБЕННО
РЕЦЕПТЫ,
ПРОВЕРЕННЫЕ
НА СОБСТВЕННОМ
ОПЫТЕ, ДАЮТ НАДЕЖДУ
НА ВЫЗДОРОВЛЕНИЕ
ОТЧАЯВШИМСЯ
И ПОБУЖДАЮТ
БОРОТЬСЯ ЗА ЖИЗНЬ.
ПУСТЬ ГОСПОДЬ
БУДЕТ
МИЛОСТИВ
К ВАМ,
ДАСТ ЗДОРОВЬЕ
И БЛАГОПОЛУЧИЕ
ВАШИМ
РОДНЫМ
И БЛИЗКИМ!

Свёкла — самое полезное в борще

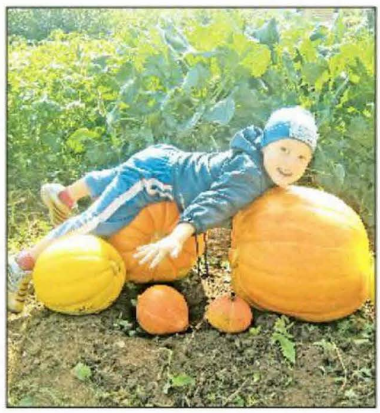
Во-первых, в свекле содержится уникальный набор микроэлементов, который больше нигде не встречается, и, во-вторых, много веществ, которые не разрушаются при нагревании. В состав свеклы входят глюкоза, фруктоза, сахароза, пектины, витамины В, ВВ, С (немного), Р, РР, фолиевая, лимонная, щавелевая, яблочная кислоты, калий, железо, магний, марганец, йод, кобальт, медь, цинк, фосфор, сера, цезий, рубидий, хлор — целая таблица Менделеева! И много клетчатки. Поэтому свекла полезна при хронических запорах. Свекла — «чистильщик» организма №1. И еще этот корнеплод содержит липотропное вещество бетаин, которое регулирует жировой обмен и препятствует повышению кровяного давления. Причем бетаин действует как в свежевыжатом соке, так и в борще. Магний, в изобилии содержащийся в свекле, полезен при атеросклерозе. Свекла имеет мочегонный, слабительный эффект. Она обезболивает, снимает воспаление слизистой кишечника, помогает организму бороться с депрессией и является превосходным средством от похмелья — достаточно съесть тарелку горячего мясного борща.

* Свекла полезна для кроветворения, ведь в ее состав входят микроэлементы, ответственные за эти процессы. Люди, которые часто едят свеклу и блюда из нее, редко болеют малокровием.

* Свекла необходима беременным. Фолиевая кислота жизненно необходима на стадии планирования ребенка и в начале беременности, так как без нее не сформируется здоровая нервная система малыша. К тому же беременные часто страдают запорами, и тут свекла весьма кстати. А содержание йода в этом корнеплоде делает свеклу особенно полезной при йододефицитных заболеваниях щитовидной железы и для пожилых людей, страдающих атеросклерозом. Кроме того, свекла — низкокалорийный продукт.

Сердечное вино

Нагрейте 1 л сухого виноградного (натурального) белого вина в эмалированной посуде до кипения, положите 10 веточек (примерно 50 г) кудрявой петрушки и варите на слабом огне 10 минут. Когда остынет, процедите и добавьте 5 ст. ложек гречишного меда, 5 ст. ложек натурального 9%-ного яблочного или виноградного уксуса и 10 капель 5%-ной настойки йода. Все хорошо перемешайте и перелейте в плотно закрытую темную бутылку. Держите в холодильнике. Пейте по 20 мл 2 раза в день — утром, натощак, и на ночь, перед сном, пока все не закончится. Это вино отлично снимает отеки и одышку, стабилизирует работу сердца, снимает спазмы сосудов мозга при инфарктах и инсультах.



ДОСТАТОЧНО СЪЕДАТЬ НА ЗАВТРАК 100 Г ТЫКВЕННЫХ СЕМЕЧЕК, ЗАПИВАЯ ИХ ВОДОЙ, ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ГЛИСТОВ ЗА 3 ДНЯ.

Полезно знать

● **При запорах** потушите на кукурузном масле 2 кислых яблока, по 100 г чернослива и кураги. Через 10 минут добавьте 1 свеклу, натертую на крупной терке, и 1 ст. ложку сахара. Полученную смесь доведите до кипения, выключите огонь и остудите. Сложите в стеклянную банку и храните в холодильнике. На завтрак съедайте 2 ст. ложки.

● **При хроническом запоре** смешайте по 200 г кураги, изюма, слив, инжира, 200 мл сиропа шиповника (продается в аптеке), 150 г меда, 25 г сенны (измельчите в кофемолке) и поставьте в холодильник. Принимайте смесь по 1 ст. ложке на ночь или утром натощак или по 1 чайн. ложке 3 раза в день.

● **Очищаем кишечник.** Утром, как только встали, натощак маленькими глотками выпейте 1 стакан простой, желательно слегка подсоленной воды. Через 20 минут выпейте 1 стакан теплой кипяченой воды с 1 ст. ложкой меда и 5-6 каплями лимонного сока. Если процесс очищения пойдет слишком интенсивно, уменьшите количество меда с 1 ст. ложки до 1 чайн. ложки.

Пригодится

ПРИ хроническом пиелонефрите смешайте 1 стакан сушеных измельченных груш с 4 ст. ложками овсяной крупы, отварите в 1 л воды и настаивайте 3 часа. Пейте по 3 стакана в день.

ПРИ хроническом отите кусочек лука размером с фасолину заверните в ватку и вложите в больное ухо. Уже через полчаса боль утихнет. Вечером процедуру повторите и на всякий случай положите лук и во второе ухо, даже если оно не болит. К утру боль совсем пройдет.

ЧТОБЫ укрепить иммунитет, смешайте по 300 г изюма и меда, залейте 0,5 л водки и настаивайте в прохладном месте 7 дней, чаще встряхивая бутылку. Принимайте настойку по 1 ст. ложке утром перед едой в течение 7 дней.

СОК лимона, разведенный водой, в несколько раз снижает риск образования в почках оксалатных камней. Для приготовления полезного напитка разбавьте 100 мл сока 2 л воды.

ПРИ нервном возбуждении и неврозе разведите мед в 500-800 мл кипяченой воды комнатной температуры и пейте 3-4 раза в день по 150-200 мл, последний раз — перед сном. Через 1-2 недели сон нормализуется, работоспособность повысится, невроз исчезнет.

Сам себе доктор — *Лекарство с огорода*

Болгарский перец

БОЛГАРСКИЙ ПЕРЕЦ УЛУЧШАЕТ РАБОТУ ЖЕЛУДКА, ПОВЫШАЕТ АППЕТИТ, РАЗЖИЖАЕТ КРОВЬ, ТЕМ САМЫМ ПРЕПЯТСТВУЯ ОБРАЗОВАНИЮ ТРОМБОВ, ПОЛЕЗЕН ДЛЯ ЗРЕНИЯ.

Мужчинам болгарский перец помогает избежать появления лысины, а женщинам сохранить молодость. Причем в красном и желтом перце витамина А больше, чем в зеленом, а по содержанию витамина С болгарский перец уступает разве что облепихе и шиповнику. Болгарский перец полезен всем и его необходимо съедать ежедневно хотя бы по ломтику. Причем самое ценное и полезное в перце — семена и белая масса — то, что мы всегда выбрасываем. Используйте их хотя бы в блюдах, но лучше всего есть перец в сыром виде — при термической обработке теряется 70% полезных веществ.

*** При склерозе и гипотонии** каждый день рекомендуется съедать пять болгарских перцев.

*** При кишечных коликах** лучше готовить смесь соков сладкого перца, шпината и моркови (в равных пропорциях) и выпивать после еды.

*** При пигментных пятнах** приготовьте смесь из соков моркови и сладкого перца и ваткой наносите на проблемные места 5 раз в день.

*** При анемии, метеоризме, упадке сил и плохом аппетите** добавляйте перец во все салаты, первые или вторые блюда и ешьте сырым 1-2 раза в день.

*** Сок из болгарского перца** укрепляет кровеносные сосуды, борется со склерозом, снижает уровень холестерина в крови. Перец полезен для ослабленных и больных детей, беременных женщин, при авитаминозах, упадке сил, заболеваниях сердца, печени, малокровии, для повышения аппетита и улучшения пищеварения.

*** Для укрепления ногтей и волос** пьют по 1/2-1 стакану сока перца с 1 ст. ложкой меда за полчаса до еды 3 раза в день.

Не рекомендуется злоупотреблять перцем при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, гастритах, холецистите, во время обострения заболеваний печени и почек, геморрое и при повышенной нервной возбудимости. При сахарном диабете разрешается употреблять в пищу зеленый перец.

Перец повышает артериальное давление, поэтому гипертоникам лучше есть его поменьше.

То, что осталось, спасёт от подагры

Положите в посуду небольшой кусочек сливочного масла и на огне доведите почти до кипения. После этого снимите с огня и добавьте такое же количество много раз перебродившего белого винограда, винного или коньячного спирта. Не перемешивайте — спирт останется сверху. Подожгите его — он должен полностью выгореть. То, что осталось, — прекрасное лекарство. Втирайте его в больные суставы, только обязательно рядом с теплом — печкой, камином, костром или хотя бы зажгите рядом свечу. Лечение надо проводить, когда нет острых болей.

Рецепты народной медицины

Рыбу лучше отварить

Рыба — более нежный продукт, чем, например, баранина, и куда меньше «царапает» желудок, особенно при язве или эрозии.

* Детям, пожилым, страдающим болезнями желудка и двенадцатиперстной кишки просто необходимо грубую мясную пищу хотя бы частично заменять нежирной рыбой.

* Содержание жира в разных видах рыб разное. Самые «тощие» — минтай, бычки, карп, судак, треска, хек, щука, карась, окунь. В них содержится всего 3% жира. Большинство же рыб обладают средней жирностью. Есть жирную рыбу можно почти всем, кроме тех, кто страдает болезнями печени или поджелудочной железы. Им даже жирной селедкой, скумбрией или осетриной увлекаться не стоит.

* В рыбьем жире много витамина А — он повышает иммунитет, обеспечивает нормальное зрение, и это единственный витамин, обладающий противораковым действием.

* Не стоит злоупотреблять селедкой и рыбными консервами, иначе не избежать подагры.

* Любителям щучьей, окуневой и другой икры стоит знать, что эти рыбы почти на 90% поражены личинками глиста, и икра, конечно, тоже. Поэтому ее, как и саму рыбу, надо или варить, или запекать до полной готовности, а если просаливать, то не менее месяца.

* Уха — прекрасное средство, которое помогает быстро встать на ноги после тяжелых инфекций, при пониженной секреции желудка. Она отлично восстанавливает силы при усталости. Но уха полезна не всем. Если не в порядке печень, поджелудочная железа, повышенная кислотность желудочного сока, рыбный бульон лучше не есть, а ограничиться отварной или запеченной рыбой.

* Жареную рыбу желудок с трудом переваривает, да еще в ней накапливаются канцерогены. Рыбу лучше всего отваривать или запекать с овощами и зеленью, можно в фольге.

Кстати, о картошке

■ ЛЮДЯМ, СТРАДАЮЩИМ АРТРИТОМ, ПОЛЕЗНО УТРОМ НАТОЩАК СЪЕДАТЬ 1-2 СЫРЫЕ КАРТОФЕЛИНЫ, МЕЛКО НАТЕРТЫЕ НА ТЕРКЕ ВМЕСТЕ С КОЖУРОЙ. НЕВКУСНО, НО ВЕДЬ ЧЕГО ТОЛЬКО В ТАКОЙ КАРТОШКЕ НЕТ — ОКОЛО 30 МИКРОЭЛЕМЕНТОВ!

■ К БОЛЬНЫМ СУСТАВАМ ПРИКЛАДЫВАЮТ ЦЕЛЬНЫЕ КАРТОФЕЛЬНЫЕ КЛУБНИ. А ЕСЛИ ОПУХЛИ СУСТАВЫ ПАЛЬЦЕВ РУК, ТО КАРТОФЕЛИНУ ПЕРЕБИРАЮТ В РУКЕ КАК МЯЧИК, А НА НОЧЬ НАДЕВАЮТ НА РУКУ ПЕРЧАТКУ С КАРТОФЕЛИНОЙ ИЛИ ПРИВЯЗЫВАЮТ КАРТОФЕЛИНУ К БОЛЬНОМУ СУСТАВУ.

Диета Кима Протасова: едим и худеем

Только попробуйте сказать, что вы голодны!

С помощью этой диеты все женщины редакции газеты «Айболит» привели свой вес в норму. Некоторым без особого напряга удалось сбросить до 30 кг. Так что рекомендуем, действует точно! Эта диета появилась еще в 1999 году. С тех пор она носит имя автора Кима Протасова.

СКОЛЬКО ВРЕМЕНИ НУЖНО ПРИДЕРЖИВАТЬСЯ ЭТОЙ ДИЕТЫ?

Продолжительность диеты Кима Протасова пять недель. В первый день, во второй, в третий и так всю неделю вы едите только сырые овощи, а также сыры и йогурты 5%-ной жирности. Позволено одно вареное яйцо в день. Количество любое. Время дня любое. Смысл диеты в том, чтобы съесть как можно больше овощей и 5%-ных молочных продуктов. Чай, кофе можно в любом количестве (только без сахара), а воду в обязательном порядке 2 л в день. Вам стало чуть грустно? Так и быть, разрешаем вам еще 3 зеленых яблока. Причем овощи вы вольны употреблять в любом виде. Хотите — грызите огурцы, посыпая их 5%-ной болгарской брынзой, хотите — макайте помидоры и болгарские перцы в йогурт, а хотите — приготовьте огромную порцию салата из всевозможных овощей, порежьте туда вареное яйцо и посыпьте сыром.

И только посмейте пожаловаться, что вы голодны! Спокойно ешьте утром, днем, вечером, ночью — целую неделю. И точно так же — вторую неделю. Удивительно, но со второй недели у вас пропадает охота есть что-либо, кроме овощей, сыра и яблок. Многие люди отказываются даже от вареного яйца, которое с жадностью съедали в начале диеты. К концу второй недели вы почувствуете необычайную легкость во всем теле и в мыслях. Не отягощенный жиром, мясом и сладостями организм потребует живости поступков. С начала третьей недели вы обязаны добавить к овощам и сырам кусочек (300 г) мяса, птицы или рыбы. Пожалуйста, немного сократите сыр и йогурт. Овощи, сыры, мясо, яйцо и яблоки ешьте еще три недели. И все! Через три недели после начала диеты вы начнете просто таять на глазах у изумленных коллег и домочадцев. Две последние недели происходит самое интенсивное сбрасывание веса. Когда диета будет завершена, вы будете похожи на гибкую лань, но жадности наброситься на всевозможные яства не появится. Вам придется приложить немало усилий, чтобы заставить себя съесть хлеб с маслом, жареную картошку или пельмени. Всем, даже тем, у кого нет лишнего веса, мы советуем раз в год с помощью такой нетяжелой диеты очищать свой организм.

Диета Протасова замечательна тем, что не ограничивает количество еды. Выдержать такую диету легче, чем многие другие.

Первая и вторая недели диеты. Сырые овощи, всевозможные сыры и йогурты 5%-ной жирности, одно вареное яйцо, три зеленых яблока, кофе, чай, вода. Это все! В любом количестве и в любое время суток.

Третья, четвертая, пятая недели диеты. Все то же самое плюс кусок мяса, птицы или рыбы. Немного сократите потребление сыров и йогуртов.

Через три недели после начала диеты вы начнете просто таять на глазах у изумленных знакомых.

КАКОВЫ ПЛЮСЫ ДИЕТЫ ПРОТАСОВА?

* Диета приводит в порядок обмен веществ. Благодаря отсутствию углеводов с высоким гликемическим индексом нормализуется работа поджелудочной железы и пресекается тяга к сладкому.

* С молочными продуктами в организм поступает достаточное количество белка, а также кальция и лактозы, из-за чего теряется жировая ткань и наращивается мышечная.

* С овощами организм насыщается витаминами, минералами, микроэлементами и клетчаткой. Сытно и полезно! Налаживает работу кишечника, если, конечно, потреблять овощи по максимуму. Не пытайтесь похудеть, выпивая по 3 л кефира и съедая по паре кило сыра в день с жалким огурчиком, помидорчиком.

...И КАКОВЫ МИНУСЫ ДИЕТЫ?

Потребление большого количества овощей при отсутствии крахмалосодержащей пищи (типа картошки) недопустимо для тех, кто страдает хроническим гастритом, язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденитом, эзофагитом, так как крахмал обладает обволакивающим действием и тем самым защищает слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта от механического повреждающего действия пищи. У этих людей диета Кима Протасова может вызвать обострение.

ПОЧЕМУ В ПЕРВЫЕ НЕДЕЛИ ПРОТАСОВ ЗАПРЕЩАЕТ МЯСО?

Видимо, из-за жиров. Даже в постном мясе жира порядочно, но можно найти что-то совсем постное, типа грудки индейки или курицы, постной рыбы. К слову, жир рыбы похудению не мешает, а помогает, но мы сейчас не об этом. Диета Кима Протасова в первые недели напрягает некоторых людей своей монотонностью.

Теперь относительно яблок. Многие диетологи считают, что три яблока в день нужно обязательно съедать ежедневно в течение всего курса диеты. Это позволяет сгладить дефицит углеводов и пектинов. Но яблоки, особенно очень спелые, обладают высоким гликемическим индексом, то есть способностью быстро и значительно повышать уровень сахара в крови. В связи с этим по диете Протасова рекомендуется потреблять их не в качестве перекуса, а исключительно вместе с основным приемом пищи и лучше в активную часть суток. Чтобы освободиться от тяги к сладкому, можно, начиная с третьей недели, к трем законным яблокам добавить другие фрукты, что-то зерновое...

КАК ВЫЙТИ ИЗ ЭТОЙ ДИЕТЫ?

Часть молочных продуктов (не все) едим совсем обезжиренными (0,5-1%-ной жирности) и в качестве компенсации добавляем в салаты растительное масло — в день не больше 3 чайн. ложек. То есть часть животных жиров замещаем растительным. Для информации: в трех маслинах — 1,5 г хорошего жира, в трех крупных миндальных орехах — тоже 1,5 г. Соответственно, если поели маслинок или орешков, уменьшаем количество растительного масла. Все время считаем жиры, в том числе жиры, содержащиеся в молочном, мясном, рыбном блюде, в салате, яйцах (в желтке 4-6 г жира).

* Два яблока из трех заменяем другими фруктами (не очень сладкими и, уж конечно, не бананами, не манго и не сушеными финиками).

* Утром вместо овощей едим кашу (желательно из грубого геркулеса), сваренную из расчета 1-2 ст. ложки сухой крупы на соответствующее количество воды. К каше — нежирный творог плюс овощной салат.

* Часть молочных продуктов заменяем постным мясом, курицей и другими постными источниками белка.

Намотай на ус

Суп из куриных ножек помогает при высоком кровяном давлении — к такому выводу пришли японские ученые. Они утверждают, что содержащийся в куриных ножках коллаген действует на организм подобно одному из средств от высокого давления — ферменту, блокирующему действие вещества, вызывающего сужение сосудов и повышение давления. А вот в куриных грудках этого фермента содержится мало, поэтому сниокать кровяное давление и действовать как лекарство способны лишь куриные ножки.

Мучил кашель после воспаления лёгких...

После воспаления легких долго не могла выздороветь — мучил кашель, сильная слабость. Помогло народное средство. Я заливала 100 г сушеных плодов инжира 2 стаканами кипятка, кипятила на медленном огне 15 минут, настаивала 2-3 часа, процеживала и пила по 1/2 стакана до еды 2-3 раза в день. Хорошо помогает при истощении после тяжелой болезни.

Людмила, Воронеж

Как вывести камни из почек

Думаю, читателям пригодится наш семейный рецепт от камней в почках. К сожалению, это у меня наследственное, от мамы передалось. У меня камни обнаружились, у дочери моей тоже. Вот что мы пьем, чтобы камень раскрошился. Рецепт простой. В 1 л молока надо засыпать 1 ст. ложку льняного семени (оно продается в аптеке). Поставить на огонь, довести до кипения и снять. В это молоко положить: 1 ст. ложку настоящего меда (не магазинного — там может быть подделка или растопленный), 1 ст. ложку медицинского спирта (водкой заменять нельзя), 1 ст. ложку свежего сока черной редьки. Все размешать и за день это молоко выпить, а семена съесть. Всего выпить 10 л за 10 дней. Как только УЗИ определяет у нас камень, мы проводим такое лечение, и камни исчезают.

Ж. Бабичева, Южноуральск

Чирей вскроется к утру

Много лет назад у меня на верхней губе образовался чирей. Разнесло щеку ужасно, боль была невыносимая. Моя соседка посоветовала рецепт. Надо смешать по 1 ложке муки и меда, чтобы получилась лепешка, и приложить ее к нарыву на ночь. Будет дергать, но потом чирей вскроется, а к утру выйдут гной и грязная кровь. Стержень лучше выдавить.

И. Н. Хайруллина, Казань

От запора — смесь из разных круп

У меня муж служит в ОМОНе. То ли от стрессов, то ли от того, что они мало на службе употребляют жидкости (воды попить — это проблема), он стал страдать от запоров. После аптечных препаратов он с унитаза не слезает. Подсказала выход соседка. Надо взять по 100-граммовой стопке отрубей, ржаной муки, манки, овсянки, перловки, гречки. В отдельности все прокалить по 2 минуты на сухой сковороде. Смешать и смолоть в кофемолке. Взять по полстакана смеси, засыпать в стеклянную 5-литровую банку, залить остывшей кипяченой водой и добавить немного свежих дрожжей — кусочек величиной с боб (или залить поллитра кефира, тогда воды меньше). Поставить в темное место. Через двое суток можно пить, причем когда хочешь и сколько хочешь, с сахаром, медом или без ничего. Использовать за 2 дня. Кишечник моего милого стал работать как часики.

Елена Николаева, Курган

Рецепты сытных блюд

Готовим из тех продуктов, которые разрешены диетой Протасова.

* На 2-4 порции: 250 г помидоров, 1 свежий огурец, 1 редька, 1 луковица, 2 ст. ложки укропа, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, уксус, соль, перец. Помидоры, огурец, редьку и лук тонко нарежьте и перемешайте, добавив соль, перец, петрушку, укроп, уксус. При желании в такой салат можно добавить сваренное вкрутую яйцо.

* Кочешки брюссельской капусты порежьте соломкой, морковь натрите на крупной терке, перемешайте все с ложкой свежего зеленого горошка, добавьте соль, перец, тмин и полейте натуральным йогуртом.

* Натрите на терке морковь. Чеснок, лимонный сок, соль, перец положите в небольшую банку с завинчивающейся крышкой и хорошенько встряхните, чтобы перемешать. Вылейте смесь в тертую морковь, добавьте кукурузу, перемешайте. Положите на дно салатника нарезанный салат-латук, сверху морковно-кукурузную смесь, посыпьте тертым имбирем. Перед подачей на стол охлаждайте 30 минут.

* Натрите на терке редьку, смешайте с нашинкованными огурцами, посолите, заправьте лимонным соком, полейте йогуртом, посыпьте нарезанным зеленым луком и укропом.

* Смешайте сыр, зелень, чеснок, сок лимона, если очень густо — разбавьте йогуртом. Выложите массу на кружки помидоров. Получатся мини-сэндвичи. Можно положить кружки красного репчатого лука и салат.

■ ПРИ ГАЙМОРИТЕ
ПОЛОЖИТЕ В ЛЮБУЮ НОЗДРЮ КУСОЧЕК СВЕЖЕГО СЛИВОЧНОГО МАСЛА РАЗМЕРОМ С КУКУРУЗНОЕ ЗЕРНЫШКО: В ПЕРВЫЙ ВЕЧЕР В ОДНУ НОЗДРЮ, ВО ВТОРОЙ — В ДРУГУЮ. ПОВТОРЯЙТЕ НЕСКОЛЬКО ДНЕЙ.

■ ПРИ МАСТИТЕ
ПРИГОТОВЬТЕ НЕБОЛЬШУЮ ЛЕПЕШКУ ИЗ МЯГКОГО ТЕСТА, СМЕШАВ РЖАНУЮ МУКУ, ТОПЛЕНОЕ МАСЛО И СВЕЖЕЕ МОЛОКО; ОСТАВЬТЕ ЕЕ НА НОЧЬ, А ЗАТЕМ ПРИЛОЖИТЕ К БОЛЬНОМУ МЕСТУ. ПОВТОРИТЕ НЕСКОЛЬКО РАЗ.

Лечимся мёдом

*** При катаракте** с яблока срежьте верхушку, удалите сердцевину, влейте мед, закройте срезанной верхушкой и дайте настояться 2 дня. Получившийся сок закапывайте по 1-2 капли в каждый глаз.

*** При заболеваниях почек и мочевого пузыря** смешайте мед и сок корня сельдерея в равных пропорциях. Принимайте натощак по 1 ст. ложке 2-3 раза в день.

*** При ишемической болезни сердца** измельчите 150 г хрена и перемешайте со 100 г меда. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. ложке.

*** При стенокардии** смешайте 100 г сока листьев алоэ, 500 г измельченных грецких орехов, 300 г меда и сок 2 лимонов. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Длительность лечения — 2 месяца.

*** При мастопатии** делайте компрессы из капусты с медом или из лопуха с медом. Лист капусты или лист лопуха намажьте медом и намазанной стороной приложите к груди. Сверху положите полиэтилен, зафиксируйте платком. Держите час-два. После чего обмойтесь теплой водой. И так до исцеления.

*** При эрозии шейки матки и кисты яичников** луковицу светлого репчатого лука небольшого размера утром положите в емкость с медом так, чтобы лук был полностью покрыт медом. Когда лук вберет в себя мед, на марлю положите 1 чайн. ложку меда и сверните в форме тампона. Перед сном введите тампон во влагалище на максимальную глубину. Если утром, вынимая тампон, первое время будете видеть кровь, не пугайтесь — постепенно ее будет все меньше и меньше. Курс лечения — до полного исцеления.

*** При заболеваниях печени и желчного пузыря** перемешайте 0,5 кг меда и 0,5 кг протертых ягод калины. Принимайте по 1 ст. ложке 3 раза в день через час после еды. Если есть камни в желчных протоках и почках, натрите черную редьку, выжмите сок, смешайте пополам с медом. Пейте по 100 мл 2 раза в день. Наружно это же средство используется для лечения радикулита (растирать поясницу 1-2 раза в день).

Цукини с творогом и чесноком

250 г творога, 5 зубков чеснока, 2 цукини, 1/2 красного сладкого перца, 2 ст. ложки оливкового масла, растительное масло, рубленая зелень, соль.

Цукини нарежьте тонкими кружками, посолите и обжарьте, чеснок очистите и измельчите. Зелень хорошо вымойте и обсушите, несколько листиков зелени оставьте для украшения, остальную мелко порубите. Красный перец мелко нарежьте. Творог протрите через сито, добавьте чеснок, зелень, соль, красный перец и перемешайте. На кружки цукини выложите творожную смесь в виде шара. Цукини выложите на блюдо, украсьте зеленью и подайте на стол.

Е. Г. Мусатова, Узбекистан

Делаем спагетти... из кабачков

1-2 цукини, 500 г воды, 1 зубок чеснока, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка соли, 1 чайн. ложка 9%-ного уксуса, 1/2 чайн. ложки молотой паприки, щепотка молотого острого красного перца.

Цукини вымойте и натрите на терке для корейской морковки. Выложите в миску, добавьте соли и кипящей воды, чтобы покрыть полностью кабачковую соломку. Дождитесь, чтобы вода остыла, откиньте соломку на дуршлаг и оставьте на 10-15 минут, чтобы стекла вода. Выложите в миску, добавьте уксус, измельченный зубок чеснока, специи и перемешайте. На сковороде раскалите масло, а затем вылейте его на кабачковые спагетти. Все аккуратно перемешайте, подождите, пока остынет, и уберите в холодильник на сутки.

В. А. Терещенко, Краснодарский край

Печенье к пиву

На 2 порции: 250 г сливочного масла или 200 г маргарина, 4 картофелины, 2 стакана муки, 1 яйцо, 1/2 ст. ложки соли, черный молотый перец.

Картофель сварите в мундире, остудите, очистите, разомните. Смешайте с мукой, солью, черным молотым перцем. Протрите через сито, добавьте мелко нарубленное сливочное масло (маргарин), замесите тесто. Готовое картофельное тесто раскатайте скалкой от себя, сложите в несколько раз, после чего тесто положите в холодильник на 15 минут — так повторите еще 4-5 раз. Затем тесто раскатайте в пласт толщиной 1 см, ножом вырежьте из него ромбики. Печенье смажьте яйцом, выложите на противень, смазанный сливочным маслом (маргарином), и выпекайте несколько минут. Соленое картофельное печенье подавайте к пиву.

В. В. Ершенко, Ставропольский край

Слоёная картошка

300-400 г сыра, 20 картофелин, 3-4 луковицы, 2 упаковки майонеза, мясо — сколько уйдет, зелень, специи, соль.

Вместо курицы можно использовать свинину, тогда порядок слоев изменится: картошка, мясо, лук. Лук нарежьте полукольцами и замаринуйте в майонезе. Картошку нарежьте, посолите, замаринуйте в майонезе. Курицу замаринуйте в майонезе, посолите, добавьте специи. Через час все выложите на противень слоями: картошка, лук, мясо. Поставьте в духовку и запекайте 40-50 минут при 220°С. Затем посыпьте тертым сыром и рубленой зеленью. Когда сыр расплавится, слоеная картошка готова — можно подавать к столу.

Ирина, Саратов

Котлеты из капусты

1 кг капусты, 80 г черствого белого хлеба, 120 мл молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 яйца, 1 луковица, 7-8 ложек молотых белых сухарей, черный молотый перец и соль по вкусу, веточки зелени петрушки и дольки помидора для украшения.

Капусту отварите и остудите. Черствый хлеб вымочите в молоке и отожмите. Луковицу мелко нарежьте и обжарьте на сливочном масле. Все продукты пропустите через мясорубку, добавьте яйца, сухари, соль, перец и тщательно все перемешайте. Из охлажденной массы сформуйте небольшие овальные котлеты, обжарьте их на сильно разогретом сливочном масле до золотистого цвета. Уложите на блюдо и украсьте ломтиками помидора и веточками зелени петрушки. Подавайте с томатным или грибным соусом.

Каши с зеленью

ПЕРЛОВАЯ С ФАСОЛЬЮ

Перловая крупа, зеленая стручковая фасоль, болгарский перец, лук, морковь, чеснок, петрушка, соль.

Перловую крупу отварите до готовности. Перец, морковь, лук, фасоль нарежьте кубиками. В чугунной кастрюле разогрейте растительное масло, всыпьте туда овощи и тушите до готовности. В конце тушения посолите, добавьте измельченный чеснок и петрушку. Кашу добавьте к овощам, перемешайте, посолите, поперчите и тушите еще 5 минут.

«СТАРАЯ ЗНАКОМАЯ»

Перловая крупа, отварная свекла, крупная луковица, пучок петрушки, чеснок, растительное масло, соль.

Перловую крупу отварите в чугунной кастрюле в подсоленной воде до готовности. Пока варится крупа, пожарьте на растительном масле лук, добавьте к нему кубики свеклы. Перловку смешайте со свеклой и луком, немного потушите, добавьте рубленую зелень и чеснок, тушите еще 2-3 минуты. Выключите огонь, закройте крышкой и дайте блюду настояться 15 минут.

Что бы съесть?

КАРТОФЕЛЬ, ТУШЕННЫЙ С КАБАЧКАМИ

10 картофелин, 3 помидора, 2 кабачка, 2 луковицы, 2-3 дольки чеснока, 2 стакана томатного соуса, 1/2 стакана растительного масла, перец, зелень, соль.

Картофель очистите, нарежьте дольками, поджарьте на растительном масле и положите в сотейник. Кабачки очистите, удалите семена, нарежьте дольками, поджарьте на растительном масле и соедините с картофелем. Добавьте поджаренный лук, соль, перец, влейте томатный соус и тушите 10-15 минут. В конце тушения добавьте тертый чеснок, зелень и держите на огне до готовности. Готовый картофель украсьте дольками свежих помидоров и посыпьте зеленью.

СУП ИЗ КАРТОФЕЛЯ С ЦВЕТНОЙ КАПУСТОЙ

6 картофелин, 1 небольшой кочан цветной капусты, 1 морковь, 1 луковица, 1/2 стакана сливок или молока, 4 ст. ложки растительного масла, зелень, соль.

Морковь и лук нарежьте тонкими полукольцами и обжарьте на растительном масле. Очищенный картофель нарежьте дольками, а цветную капусту разделите на отдельные соцветия. В кипящую воду положите картофель, варите 10 минут, затем добавьте пассерованные овощи, цветную капусту, соль и варите до готовности. Перед подачей на стол влейте сливки или горячее молоко, нарубленную зелень и перемешайте.

СВЕКЛА, ФАРШИРОВАННАЯ ЯБЛОКАМИ, РИСОМ И ИЗЮМОМ

Для одной порции: 1 свекла, 1 яблоко, 2 ст. ложки сметаны, по 1 ст. ложке риса, изюма и сливочного масла, 1 чайн. ложка сахара, половина яйца, корица на кончике ножа.

Свеклу отварите или испеките, очистите и ложкой удалите сердцевину, придав свекле вид чашечки. Из риса сварите рассыпчатую кашу, смешайте ее с сахаром, изюмом и мелко нашинкованными яблоками. Добавьте растопленное масло и корицу, перемешайте, нафаршируйте свеклу, полейте половиной порции сметаны и запеките в духовке. Подавайте к столу со сметаной.

Один большой ленивый голубец

Он сытный, вкусный и готовится быстро.

0,5 кг белокочанной капусты, 300 г мясного фарша (ассорти), 100 г риса, 7-10 горошин черного перца, 3 моркови, 2 головки лука, 2 лавровых листа, 2 ст. ложки томатной пасты, сушеный укроп, черный молотый перец, соль.

В фарш добавьте морковь, натертую на крупной терке, сваренный до полуготовности рис, нарезанный лук, посолите, поперчите. Нарежьте капусту кусочками 2х2 см. Поставьте казан на огонь, на дно налейте немного рафинированного подсолнечного масла. Сначала выложите слой капусты 2 см, затем слой фарша такой же толщины, снова капусту и так далее, верхний слой — тоже капуста, немного утрамбуйте. Разведите томатную пасту и щепотку соли в 200 мл воды, залейте содержимое казана. Долейте воды, чтобы она доходила до края верхнего слоя. Сверху положите горошины черного перца, лавровый лист и посыпьте сушеным укропом. Доведите до кипения, накройте крышкой и тушите на слабом огне 20-25 минут. Проверяйте по готовности риса. После приготовления дайте блюду настояться 10-15 минут.

Л. Пимерзина, Архангельск

Пригодится

- ПРИ ВАРКЕ ХОЛОДЦА ИЗ ЛЮБОГО МЯСА ДОБАВЬТЕ ШКУРКИ ОТ САЛА. ХОЛОДЕЦ ПОЛУЧАЕТСЯ ГУСТОЙ — В ШКУРКЕ МНОГО ЖЕЛИРУЮЩИХ ВЕЩЕСТВ.
- КАРТОФЕЛЬ ДЛЯ ВАРКИ КЛАДИТЕ НЕ В ХОЛОДНУЮ ВОДУ, А В КИПЯТОК — ТАК ВЫ СОХРАНИТЕ ДО 25-35% ВИТАМИНОВ.
- ЧТОБЫ БЛИНЫ НЕ ПРИГОРАЛИ, НАТРИТЕ СКОВОРОДУ ГОЛОВКОЙ РЕПЧАТОГО ЛУКА, НЕМНОГО ПРОКАЛИТЕ ЕЕ И СМАЖЬТЕ РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ.
- ЧТОБЫ ЛОПНУВШИЙ ПОМИДОР НЕ ЗАПЛЕСНЕВЕЛ, ПОСЫПЬТЕ ТРЕЩИНУ ГУСТЫМ СЛОЕМ СОЛИ.
- ЧТОБЫ ПИРОГ ДОЛЬШЕ СОХРАНЯЛ СВЕЖЕСТЬ, В ТЕСТО ДОБАВЬТЕ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО.

Для тех, кто любит посытнее — *Ну очень вкусно!*

Птичка с румяной корочкой

КРАСИВАЯ РУМЯНАЯ КОРОЧКА НА ПОДЖАРЕННОЙ ТУШКЕ ПТИЦЫ ПОЛУЧИТСЯ, ЕСЛИ ПЕРЕД ОБЖАРИВАНИЕМ СМАЗАТЬ ТУШКУ СМЕТАНОЙ.

Утка, фаршированная черносливом и морковью

1 утка, 200 г чернослива, 100 г сливочного масла, по 2 вареных яйца и моркови, 2 ломтика белого хлеба, 1/2 стакана молока, перец, соль, сметана, сахарная пудра.

Чернослив промойте, замочите в холодной кипяченой воде, выньте косточки. Вареные яйца и замоченный в молоке хлеб пропустите через мясорубку, добавьте нарезанную кубиками морковь, чернослив, сливочное масло, перец, соль и хорошо перемешайте. Этим фаршем начините подготовленную утку (посоленную и поперченную) и зашейте ее. Положите утку на сковороду, подлейте немного воды, поставьте в разогретую духовку и жарьте 1,5 часа, периодически поливая выделившимся соком. За 15 минут до конца запекания смажьте сметаной.

...фаршированная рисом

1 утка или гусь, 2 стакана отварного риса, 1-2 луковицы, 1 яйцо, по 1-2 ст. ложки сливочного масла и изюма, пряности, соль.

В рассыпчатый отварной рис положите спассерованный на масле лук, взбитое яйцо, изюм, соль и перемешайте. Тушку птицы натрите солью с пряностями (перец, лавровый лист, кориандр, тмин), заполните фаршем, зашейте и жарьте в духовке, периодически поливая соком и жиром.

...фаршированная картофелем и черносливом

1 небольшая утка, 0,7-0,8 кг картофеля, 120-150 г чернослива, 4 ст. ложки молока, 2 ст. ложки сливочного масла, перец, соль.

Тушку утки нафаршируйте картофельной начинкой: сырой картофель натрите на мелкой терке, залейте кипяченым молоком, добавьте сливочное масло, соль, перец, мелко нарезанный, отваренный в небольшом количестве воды чернослив без косточек и перемешайте. Жарьте в духовом шкафу, периодически поливая образовавшимся соком.

...фаршированная краснокочанной капустой

1 утка или гусь, 250 г краснокочанной капусты, 2-3 луковицы, 1 морковь, 1 ст. ложка сливочного масла, лимонный сок или лимонная кислота, лавровый лист, кориандр, тмин, сахар, соль, перец.

Тушку птицы натрите смесью соли с пряностями, заполните фаршем, зашейте и жарьте в духовке, периодически поливая выделяющимся соком и жиром. Для приготовления фарша капусту мелко нашинкуйте, добавьте спассерованные на масле лук и морковь, соль и сахар по вкусу, влейте лимонный сок, немного горячей воды и потушите. При подаче птицу разрежьте на порции, уложите на блюдо, вокруг положите тушеную капусту. Процеженный соус подайте в соснике.

...с фруктами

1 утка, 150 г чернослива, 3-4 яблока, лимонный сок, соль, перец, майоран.

Тушку утки натрите лимонным соком, солью и перцем, заполните ее начинкой из чернослива, нарезанных дольками и посыпанных майораном яблок и поставьте в холодное место на 2-3 часа. Жарьте в духовке, периодически поливая образовавшимся соком.

Обедаем дома

ТОМАТНЫЙ СУП

2 помидора, 1/2 головки репчатого лука, 1 морковь, по 2 чайн. ложки растительного масла и муки, 30 г зеленого лука, сахар, соль и перец по вкусу.

Помидоры мелко нарежьте, отварите в подсоленной воде вместе с репчатым луком и морковью. Отдельно обжарьте муку до светло-желтого цвета и добавьте в томатный бульон. Варите до готовности. Сахар, соль и перец добавьте по вкусу. Налейте в тарелки, посыпьте зеленым луком.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ ПОРОСЁНОК «ФУНТИК»

600 г картофеля, 500 г свинины, 2 луковицы, 1 яйцо, 1 ст. ложка муки, соль, перец, батон (для пятачка и ушей), растительное масло, перец горошком для глаз.

Картофель отварите и разомните в пюре, добавив яйцо и муку. Свинину нарежьте на кусочки и поджарьте на растительном масле вместе с мелко нарезанным луком. На противень, смазанный маслом, выложите слой пюре, на него — мясо с луком. Затем ложкой выложите остальной картофель и смоченными в воде руками сформуйте тело поросенка. Уши и пятачок вырежьте из батона, из горошин перца сделайте глазки. Смажьте все яичным желтком или майонезом и запекайте в духовке 30 минут.

СЫРНЫЙ ХВОРОСТ

300 мл воды, 300 г муки плюс 1 ст. ложка для начинки, 100 г натертого сыра, 2 яйца, 3 ст. ложки растительного масла, 1 чайн. ложка горчицы, специи — мак или кунжут — по вкусу.

Вскипятите воду вместе с растительным маслом и, не давая остыть, смешайте с мукой, затем остудите. Пока тесто остывает, смешайте тертый сыр, муку, горчицу и 1 яйцо. Разделите тесто на 4 части. Раскатайте две части теста в тонкие (2 мм) пласты. На один пласт выложите половину начинки, равномерно распределите, накройте вторым пластом, прижмите немного ладонями (легонько пошлепайте по тесту). Смажьте яйцом и посыпьте специями, нарежьте на полоски толщиной 2 см. То же самое проделайте с оставшимся тестом и начинкой. Выложите полоски на противень и уже на нем сверните в спираль. Поставьте в нагретую до 200°С духовку на 8-10 минут. Не пересушите!

Салаты на столе

...из свёклы с солёным огурцом

2 средние свеклы, 2 соленых огурца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, соль, сахар, сок лимона по вкусу.

Свеклу испеките, очистите и натрите на крупной терке. Огурцы нарежьте мелкими кубиками, лук — кольцами. Перемешайте, приправьте по вкусу солью, сахаром, соком лимона, растительным маслом, посыпьте кольцами лука.

...из перца по-французски

По 150 г зеленого и красного перца, помидоров и огурцов, 100 г риса, 50 г репчатого лука, листья салата, сахар, соль.

Рис промойте, отварите в подсоленной воде, охладите. Перцы вымойте, очистите от семян, мелко нарежьте. Помидоры, огурцы вымойте, мелко нарежьте. Лук очистите, ополосните, мелко нарежьте. Подготовленные овощи смешайте с рисом, заправьте по вкусу сахаром и солью, уложите на листья зеленого салата. По желанию салат можно заправить подсолненным маслом, кефиром или нежирной сметаной.

...из свёклы с чесноком

70-100 г сыра, 2 свеклы, 2 зубка чеснока, майонез, соль.

Свеклу вымойте, не очищая, заверните каждую в фольгу и запекайте в духовке при 180°С в течение 60-80 минут (время зависит от размера свеклы) или отварите ее до готовности. Готовую свеклу очистите и натрите на крупной терке. Чеснок пропустите через пресс или мелко порубите. Сыр натрите на терке. В салатницу положите свеклу, сыр и чеснок. Заправьте салат майонезом, немного посолите.

...из редьки

400 г редьки, 2 луковицы, 1 вареная морковь, зелень петрушки, укропа, соль, растительное масло.

Редьку вымойте, очистите, натрите на крупной терке, смешайте с мелко нарезанным луком и укропом, посолите и заправьте маслом. Украсьте салат морковью и зеленью петрушки. К салату можно подать гренки из ржаного хлеба.

В доме малыш

КРЕМ ТВОРОЖНЫЙ

Для одной порции: 100 г свежего творога, половина яйца, 1 ст. ложка сметаны, по 1 чайн. ложке сливочного масла и меда.

Яйцо смешайте с сахаром, выложите в кастрюлю и, непрерывно помешивая, слегка подогрейте. Снимите с плиты и введите предварительно смешанные и тщательно растертые творог, сметану и масло. Полученный творожный крем выложите в формочку, сверху полейте медом.

ПАСТА ТВОРОЖНАЯ С ОРЕХАМИ

Для одной порции: 100 г творога, 3 ядра грецких орехов, 1/4 стакана молока, 1 ст. ложка меда.

Грецкие орехи подсушите в духовке, истолките в ступке, смешайте с протертым творогом, молоком и медом. Тщательно взбейте и выложите на тарелку.

ЗЕФИРНЫЙ ТОРТ

300 г зефира, 100-150 г ягод, протертых с сахаром, 1 стакан 33%-ных сливок, грецкие орехи.

Торт из зефира на самом деле приготовить довольно просто. В разъемную форму постелите пленку, чтобы было легче вынимать. Затем разрежьте каждую зефирину пополам. Отдельно взбейте сливки и выкладывайте зефир в форму так, чтобы половинки плотно прилегали друг к другу. Первый слой зефира покройте слоем взбитых сливок и протертых ягод. Следующий слой — сливки, ягоды. И так, пока не закончится зефир. Украсьте грецкими орехами, поставьте торт в холодильник на 1-2 часа. Он получается не приторно-сладким и нежным.

Рекомендуем — Для пользы тела

Рыбный день — четверг

ВИНЕГРЕТ С СЕЛЬДЬЮ

2-3 картофелины, 2 соленых огурца, 1 сельдь, 1 свекла, 1 морковь, 1 луковица, листья зеленого салата, уксус, соль, перец по вкусу.

Сельдь вымочите в крепком чае, отделите филе от костей, нарежьте мелкими кусочками. Картофель, свеклу, морковь отварите, охладите, очистите, нарежьте мелкими кубиками. Огурцы мелко нарежьте. Все компоненты соедините, перемешайте, приправьте по вкусу солью, перцем, уксусом, растительным маслом, украсьте листьями зеленого салата, цветком из моркови.

КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ

1 кг морской рыбы (хек, треска или спинки минтая), 150 г белого хлеба, 2 луковицы, 2 ст. ложки муки, растительное масло, черный молотый перец, немного сахара и соль по вкусу.

Вымойте и очистите рыбу, отделите филе от костей и кожи, пропустите через мясорубку вместе с луком и размоченным и отжатым белым хлебом. После этого добавьте соль, сахар, перец и перемешайте. Сформуйте котлеты, обваляйте в муке и обжарьте в растительном масле до золотистой корочки. Обжаренные котлеты залейте процеженным рыбным бульоном, который приготовьте из кожи и костей, и поставьте в духовку на 20 минут. Подавайте к столу со сметаной, свежими овощами, зеленью, картофельным пюре.

ТРЕСКА, ЗАПЕЧЕННАЯ В СОУСЕ

Для одной порции: 125 г филе трески, 1 ст. ложка растительного масла.

Для соуса: 3/4 стакана молока, 1 чайн. ложка муки.

Филе трески поварите в чуть подсоленной воде 2-3 минуты, выложите на сковороду, залейте соусом и запеките в духовке. Для соуса муку разведите в 1 ст. ложке холодного молока, процедите, затем влейте в горячее молоко и доведите до кипения.

КАРТОФЕЛЬНЫЙ РУЛЕТ С НАЧИНКОЙ ИЗ РЫБЫ

Для одной порции: 100 г филе рыбы, 3 картофелины, половина луковицы, зелень, долька лимона.

Для соуса: 2 ст. ложки сметаны, по 1 чайн. ложке масла и муки.

Очищенный картофель сварите на пару, протрите в горячем виде, сформируйте лепешку и выложите на влажную салфетку. Приготовьте фарш из отваренного филе рыбы и мелко нарезанного спассерованного лука. Выложите его на картофель и сформуйте рулет. Полейте сметанным соусом и запеките в духовке. Для соуса: сметану разделите на 2 части. Первую часть охладите, смешайте с подсушенной на сухой сковороде мукой, соедините с оставшейся сметаной и нагрейте, не доводя до кипения.

РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ С ТЫКВОЙ

По 600 г рыбы и мякоти тыквы, 3 яйца, 2 луковицы, 1 стакан кефира, 2 ст. ложки растительного масла, зелень укропа, соль.

Рыбу очистите от костей и кожи, филе нарежьте небольшими кусочками, тыкву — тонкими ломтиками. На дно кастрюли или сковороды уложите рыбу, поверх нее — тонкие ломтики тыквы, так, чтобы рыба была полностью покрыта ими. Поверх слоя тыквы выложите мелко нарезанные лук и зелень укропа. Кефир смешайте с яйцами и солью и этой смесью полейте блюдо сверху. Поставьте в горячую духовку на 30-40 минут. Подавайте к столу в горячем виде, полив 2 ст. ложками растительного масла.

Для несладкой выпечки

Начинка из зелени с яйцом. 800 г зеленого лука, 600 г укропа и петрушки, 3 яйца, растительное масло, соль.

Отварите 2 яйца вкрутую. Зелень хорошо вымойте и нарежьте. Обжарьте порциями лук и зелень, добавьте соль и тушите на медленном огне 15 минут. Выключите плиту и оставьте зелень остывать. Вареные яйца мелко нарежьте. Смешайте яйца с остывшей зеленью, добавьте 1 сырое яйцо, хорошо перемешайте. Можно добавить молотый перец или пряные травы. Начинка из зелени с яйцом подходит для пирогов, пирожков, расстегаев и другой несладкой выпечки.

С сыром сулугуни

*** Хачапури.** 1 лист готового замороженного слоеного дрожжевого теста, 200 г тертого сулугуни, 1 яйцо, 4 чайн. ложки сливочного масла.

Тесто разморозьте при комнатной температуре и разрежьте на 4 части. Стол присыпьте мукой, раскатайте каждый кусок в тонкий пласт. В центр положите тертый сулугуни, смешанный с яйцом и мягким сливочным маслом. Загните углы к центру, сделав конвертик. Запекайте 10 минут в разогретой до 220°С духовке до золотистой корочки.

*** Баклажаны с сулугуни и помидорами.** 2-3 крупных баклажана, 400 г тертого сулугуни, 4 помидора, соль и перец по вкусу.

Баклажаны разрежьте вдоль на 2 части, в середине сделайте надрезы, посолите, поперчите и запекайте в духовке 10-15 минут при 180°С. Затем посыпьте блюдо тертым сыром и запекайте еще 8-10 минут. Подавайте с дольками свежего помидора.

*** Сулугуни, жаренный с помидорами.** 500 г помидоров, 400 г сулугуни, 80 г красного репчатого лука, 40 г растительного масла, по 3-4 веточки базилика, петрушки, укропа и кинзы (только листья), соль и перец по вкусу.

Помидоры и лук нарежьте полукольцами, сулугуни натрите на крупной терке, зелень измельчите, перемешайте с маслом, солью и перцем. Помидоры, лук и зелень перемешайте и выложите в огнеупорную керамическую форму. Сверху засыпьте сулугуни и запекайте в духовке 10 минут при 200°С. При подаче на стол украсьте листочками кинзы.

Водка — мягкая, сигареты — легкие, сок — добрый... А что ж утром-то так хреново?

ЛАПША
из писем читателей

Она такая ненасытная в постели, только один раз, помню, слышал от нее слово «хватит» во фразе: «Хватит трындеть, работай давай!»

Игорь, Краснодар

Я люблю Артема, потому что в ситуации, когда нужно сказать: «Какая же ты дура!» — он говорит: «Ты такая милая...»

Полина, Астрахань

Я уж ему и так, и этак давала понять, что у него шансов нет — все без толку. Пришлось перед свиданием наесться гороху.

Диана, Уфа

После интимных отношений с мужем своей подруги я стала совсем по-другому смотреть на нее. Как она может изменять такому чуткому и обаятельному человеку?

Ульяна, Новосибирск

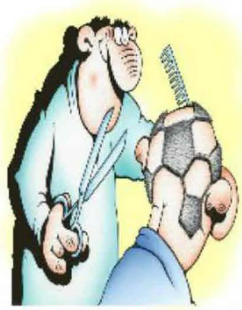
РАССКАЗИК

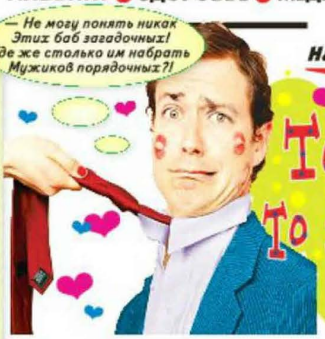
Останавливает гаишник в дупель пьяного мужика: «Не понял, почему в таком состоянии за рулем?!» Мужик: «Да у друга день рождения, ну выпили бутылку водки — не хватило. Взяли бутылку коньяка, потом сгоняли за бормотухой, потом я в гараж пошел, там мужики самогонку пьют, я три стакана врезал, так меня теперь за пивом послали, прикинь!» Гаишник в ярости: «А ну дыши в трубку!» Мужик, обиженно: «Да вы что, мне не верите?»

ВЕСЁЛЫЕ ТАПКИ

Какие должны быть домашние тапочки? Теплые и уютные или красивые и запоминающиеся? Смешные или полезные? Думаем, что тапочки должны в первую очередь радовать своего владельца. Ведь так приятно опустить в них ноги с утра, встав с кровати. Или нырнуть в них со вздохом облегчения, придя с работы домой. А уж дальше — хочешь, мусор ими подметай, хочешь, домочадцев пугай, а хочешь, просто любуйся.

Сидя за компьютером, помни, что кастрюля начинает жарить борщ сразу же после того, как перестает его варить.





Намотай на ус!

То спит, то храпит!

КАКИЕ ТИПЫ ХАРАКТЕРА МУЖЧИН СУЩЕСТВУЮТ В ПРИРОДЕ

УСИПУСИК (ИЛИ ПРОСТО ПУСИК)

Человек-зайка. Так и хочется его погладить, похвалить, но не за что. Обладает приятной внешностью, до самой старости производит неотразимое впечатление на девушек 14-17 лет.

НАХАЛЕРИК

Ярко выраженный лидер, правда, иногда с синяками на лице. Презирает очереди. Быстро сватывает и медленно отдает назад.

ЛИМЕРИК

Такой человек хоть откуда, как правило, делает чудо: то стоя он спит, то звонко храпит, смешной человек, не зануда.

ЖИРИК

Веселый, энергичный, душа любой партии, всеобщий любимец. Только противники жирика — зоганики и мироники— выводят его из себя. А если их всех упечь надолго, то жирик будет счастлив и всем доволен!

ПУЗАТИК

Не склонен к активным поступкам, предпочитает вдумчивую неспешность. Разборчив в еде, ест не что попало, а только то, что найдет в холодильнике. Отличный семьянин. Налево не бегает, а ездит на автомобиле, и не хаотично, а так, чтобы в семь вечера сидеть дома у телевизора.

ХОРОХОРИК

Оптимист, по нескольку раз в день претендует на роль лидера. Спокойно переносит побои. В женском коллективе ухаживает за всеми по очереди, гордо посмеиваясь над отказами (оптимист).

ТИТАНИК

Тяжелый и неповоротливый, не умеющий перестраиваться и маневрировать. Столкнувшись с неожиданной помехой или неприятностью, воспринимает ее как катастрофу. После «катастрофы» любит «залечь на дно», где глубоко переживает случившееся.

РАССКАЗИК

Звонок в дверь. Мужик открывает, на пороге сосед: «Серега! Пошли во двор пивка попьем!» Мужик: «Ну если только минут на двадцать, пока жена в ванной...» Сосед: «Да дверь подопри, и нормально посидим!»

Мо-ло-дец!

ВИТЬКА-ИЗОБРЕТАТЕЛЬ

ВИТЬКА У НАС В ПОСЕЛКЕ ПРОСЛАВИЛСЯ КАК ИЗОБРЕТАТЕЛЬ И РАЦИОНАЛИЗАТОР. ТОЛЬКО ОТ ЕГО ИЗОБРЕТЕНИЙ, С ОДНОЙ СТОРОНЫ, ВРОДЕ И ПОЛЬЗА ПОЛУЧАЕТСЯ, А С ДРУГОЙ СТОРОНЫ — СПЛОШНЫЕ УБЫТКИ...

Вычитал где-то, что коровы под музыку больше молока дают. Особенно под вальсы Штрауса. Упросил нашего директора разрешить ему поставить в коровнике музыкальную установку. Сам все сделал, динамики по стенам развесил. Удои после этого и впрямь на десять процентов поднялись. Только коровы теперь без вальсов Штрауса вообще доиться перестали. А у нас же в поселке не всегда электричество бывает. Вот и приходится теперь нашему баянисту Семенычу, если света нет, в коровнике на баяне вальсы играть, пока доярки коров не подоят. Семеныч сказал: «Или пусть сам на баяне играть учится, или я ему руки пообломаю, чтоб он больше ничего не изобретал!» Витька ему теперь старается на глаза не попадаться.

Ворота у себя железные сделал. Как только на своем мотоцикле к дому подъезжает — они у него открываются. Прям так, не останавливаясь, на полном ходу к себе во двор и въезжал. А недавно расшибся весь и мотоцикл помял. Не открылись ворота. У нас же в поселке не всегда электричество бывает.

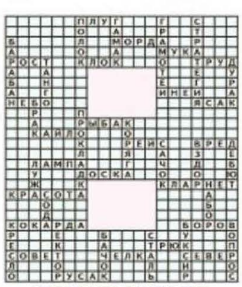
Ну, это электричество виновато! А то сделал как-то говорящие часы. В центре поселка на столб громкоговоритель установил. Днем из него через каждые полчаса громкий металлический голос, к примеру, говорил: «Тринадцать часов тридцать минут!» А если нажать кнопку на столбе, то можно было узнать время когда захочется. Утром голос говорил «Доброе утро!», а вечером желал всем спокойной ночи. Только заклинило их както на ночь, а Витьки в тот день дома не было — он к сестре в район погостить уехал. Часы через каждую минуту желали всем спокойной ночи и сообщали точное время. В три часа ночи дядя Паша не выдержал и срубил топором столб с громкоговорителем.

Так что неизвестно, чего от Витькиных изобретений больше — пользы или вреда. Но то, что веселее, — это точно!

Недавно у себя на огороде автоматическое пугало поставил — экс... экси... тьфу ты! Сразу и не выговоришь — эксгибициониста. Стоит этот эксгибиционист в старом Витькином плаще и дырявой шляпе, сложив перед собой руки, а если слетятся на огород воробьи или забредут соседские куры — плащик как распахнет! Долго потом пернатые на огороде не появляются. Только вот любопытные зрители весь забор у Витьки на огороде повалили. Бабка Дарья даже с собой двух куриц приносила, чтобы посмотреть, как пугало работает.

Сергей Савченков

Женщина — хитрая бестия: сначала тащит в постель, а потом в загс!



ОТВЕТЫ НА СКАНВОРД СО СТР. 22.

Спрашивали? Отвечаем

— Что может быть хуже, если тебе ошибочно позвонили в четыре часа утра?!
— Если позвонили и не ошиблись.

***

— Можно ли чокаться со своей женой?
— Со своей женой можно чокнуться!

***

— Что общего между мини-юбкой и паранджой?
— И то и другое помогает некрасивым девушкам прятать свое лицо!

***

— Как женщина может удовлетворить троих мужчин сразу?
— Очень просто: замолчать.

***

— Что такое 180-120-180?
— Две супермодели обнимаются.

Мы вручаем Суперприз-2012:

автомобиль Mercedes-Benz E Class стоимостью

1 500 000 РУБЛЕЙ!*

Вы можете стать хозяином автомобиля Вашей мечты!

БЕСПЛАТНО! Никаких денег, никакого риска!

Узнайте прямо сейчас с помощью Призового квадрата, принадлежит ли Вам выигрышный номер 15 – и тогда именно Вам мы вручим автомобиль Mercedes-Benz, объявив Вас главным победителем!

2	7	6
9	5	1
4	3	8

■ Сложите число и месяц Вашего рождения так, чтобы получилась цифра от 1 до 9. ■ Найдите эту цифру в Призовом квадрате и посчитайте сумму чисел в горизонтальном и вертикальном рядах на пересечении с полученной цифрой. ■ Если и по горизонтали, и по вертикали получилось 15 – поздравляем! Вы победитель!

Позвоните и получите автомобиль или 1 500 000 рублей на Ваш выбор!

☎ 8 (800) 200 52 22

Звонок бесплатный и с мобильного, и с городского телефона.

03.10635.68.88.1

НА ПРАВАХ РЕКЛАМЫ. **УСЛОВИЯ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВОЙ АКЦИИ ДЛЯ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА КЛУБА «КНИЖНЫЙ САЛОН». ООО «РУСЬЮТИ» («ФИРМА») С ЦЕЛЬЮ ПРОДВИЖЕНИЯ НОВЫХ ТОВАРОВ ПО ПОЧТОВЫМ КАТАЛОГАМ ПРОВОДИТ С 01.06.12 ПО 01.08.12 (ПРОДЛЕНА ДО 10.10.2012) АКЦИЮ С ВРУЧЕНИЕМ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ (В ДАННОМ МАКЕТЕ ПРЕДСТАВЛЕН КАК АВТОМОБИЛЬ MERCEDES-BENZ). ПРАВО ВЫБОРА ГЛАВНОГО ПРИЗА МЕЖДУ АВТОМОБИЛЕМ ИЛИ 1 500 000 РУБЛЕЙ ФИРМА ОСТАВЛЯЕТ ЗА СОБОЙ. ФИНАЛ АКЦИИ МОЖЕТ БЫТЬ ПЕРЕНЕСЕН НА БОЛЕЕ ПОЗДНИЙ СРОК. НАСТОЯЩАЯ АКЦИЯ НЕ ЯВЛЯЕТСЯ КОНКУРСОМ, ИГРОЙ ИЛИ ЛОТЕРЕЕЙ. НА ПЕРВОМ ЭТАПЕ ВСЕМ КЛИЕНТАМ ПРЕДЛАГАЕТСЯ УГАДАТЬ ЗАШИФРОВАННОЕ В ПРИЗОВОМ КВАДРАТЕ ЧИСЛО В АКЦИИ. ВСЕ КЛИЕНТЫ ОБЪЯВЛЯЮТСЯ ПОБЕДИТЕЛЯМИ, ЕСЛИ В РЕЗУЛЬТАТЕ РАСЧЕТА ПО ВЕРТИКАЛИ И ПО ГОРИЗОНТАЛИ ПРИЗОВОГО КВАДРАТА ПОЛУЧИЛОСЬ ЧИСЛО15. СТАТУС ПОБЕДИТЕЛЯ ПРЕДОСТАВЛЯЕТ ВОЗМОЖНОСТЬ КЛИЕНТУ ПОЗВОНИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ И ВЫРАЗИТЬ СВОЕ СОГЛАСИЕ НА ПОЛУЧЕНИЕ ТОВАРНОГО КАТАЛОГА И НАБОРА ДОКУМЕНТОВ ИНФОРМАЦИОННОГО ХАРАКТЕРА ДЛЯ ДАЛЬНЕЙШЕГО ПРИНЯТИЯ УЧАСТИЯ В АКЦИИ. НА ВТОРОМ ЭТАПЕ КЛИЕНТЫ, СДЕЛАВШИЕ И ОПЛАТИВШИЕ ЗАКАЗ ИЗ ПОЛУЧЕННОГО ТОВАРНОГО КАТАЛОГА, СТАНОВЯТСЯ ЗАРЕГИСТРИРОВАННЫМИ УЧАСТНИКАМИ АКЦИИ И ПРЕТЕНДУЮТ В ФИНАЛЕ АКЦИИ НА ПОЛУЧЕНИЕ ГЛАВНОГО ПРИЗА – 1 500 000 РУБЛЕЙ И ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ 250 000 РУБЛЕЙ И 50 000 РУБЛЕЙ. ОБЛАДАТЕЛИ ГЛАВНОГО ПРИЗА (ГЛАВНЫЙ ПОБЕДИТЕЛЬ), ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ПРЕМИИ 250 000 РУБЛЕЙ И 50 000 РУБЛЕЙ БУДУТ ОПРЕДЕЛЕНЫ НЕ СЛУЧАЙНЫМ ОБРАЗОМ СПЕЦИАЛЬНОЙ КОМИССИЕЙ СОГЛАСНО «ПРАВИЛАМ ПРОВЕДЕНИЯ МАРКЕТИНГОВЫХ АКЦИЙ, ОПРЕДЕЛЕНИЯ ПРИЗЕРОВ И ВРУЧЕНИЯ ПРИЗОВ». С УЧЕТОМ СУММЫ ЗАКАЗА (МАКСИМАЛЬНОЙ), ДАТЫ ПОСТУПЛЕНИЯ ЗАКАЗА, ФАКТА ПОСТУПЛЕНИЯ В ПОЛНОМ ОБЪЕМЕ ОПЛАТЫ ПО ДАННОМУ ЗАКАЗУ (В СООТВЕТСТВИИ С ДАННЫМИ ОБ ОПЛАТЕ, ПОСТУПИВШИМИ ОТ КРЕДИТНОЙ ОРГАНИЗАЦИИ). ПРИЗЫ ВРУЧАЮТСЯ БЕСПЛАТНО. Т.К. ЗАКЛЮЧЕНИЕ ОТДЕЛЬНОГО ДОГОВОРА НА ИХ ПОЛУЧЕНИЕ НЕ ТРЕБУЕТСЯ, БЕЗНАЛИЧНЫМ ПУТЕМ НЕ ПОЗДНЕЕ 30 ДНЕЙ СО ДНЯ ПОЛУЧЕНИЯ БАНКОВСКИХ РЕКВИЗИТОВ ДЛЯ ПЕРЕЧИСЛЕНИЯ ДЕНЕЖНЫХ СРЕДСТВ. НАСТОЯЩЕЕ ПРЕДЛОЖЕНИЕ ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ДЛЯ ЖИТЕЛЕЙ РОССИИ. ОРГАНИЗАТОР (ПРОДАВЕЦ) – ООО «РУСЬЮТИ». ОГРН 1027739093370. АДРЕС: 125284, МОСКВА, ЛЕНИНГРАДСКИЙ ПР., Д. 35. ИНФОРМАЦИЮ ОБ ОРГАНИЗАТОРЕ АКЦИИ, ПРАВИЛАХ И СРОКАХ ЕЕ ПРОВЕДЕНИЯ, КОЛИЧЕСТВЕ ПРИЗОВ ИЛИ ВЫИГРЫШЕЙ ПО РЕЗУЛЬТАТАМ АКЦИИ, СРОКАХ, МЕСТЕ И ПОРЯДКЕ ИХ ВРУЧЕНИЯ МОЖНО ПОЛУЧИТЬ ПО ТЕЛЕФОНУ (495) 787-29-20 (ПОН.–ПЯТ. С 7:00 ДО 22:00, ВЫХОДНЫЕ С 9:00 ДО 21:00) ИЛИ НА САЙТЕ WWW.BOOKSALON.RU. ВСЮ КОРРЕСПОНДЕНЦИЮ ОТПРАВЛЯЙТЕ ПО АДРЕСУ: ООО «РУСЬЮТИ», А/Я 0534, Г. ТВЕРЬ, 170968.

РЕКЛАМА №103

Бог в помощь

Икона Божией Матери «Утоли моя печали»

ОБЕРЕГАЕТ ОТ СТРАХОВ, ТРЕВОГ, СОМНЕНИЙ И ДЕПРЕССИЙ.

МОЛИТВА

«Надеждо всех концев земли, Пречистая Дево, Госпоже Богородице, утешение мое! Не гнушайся нас грешных, на Твою бо милость уповаем, в нас пламень и покаянием ороси изсохшая сердца наша, очисти ум наш от греховных помыслов, приими мольбы, от души и сердца со воздыханием Тебе приносимые. Буди о нас ходатаица к Сыну Твоему и Богу, и отврати гнев Его материми Твоими молитвами, душевныя и телесныя язвы исцели, Госпоже Владычице, утоли болезнь души и тела, утиши бурю злых нападений вражеских, отыми бремя грехов наших, и не остави нас до конца погибнути, и печалию сокрушенная сердца наша утеши, да славим Тя до последняго издыхания нашего. Аминь».

Публикуется по просьбе Натальи Веш из Германии

Цифры и факты

ЧИСЛО пассажиров, сдающих билеты и не являющихся на посадку на смертоносный рейс, становится все больше. Люди предчувствуют катастрофу, многие видят ее накануне во сне.

В 2008 году напечатанный тираж каталога ИКЕА превысил тираж Библии.

ОТПЕЧАТОК носа каждой кошки уникален: нет двух кошек с одинаковыми носами, так же как и нет двух людей с одинаковыми отпечатками пальцев.

ЕСЛИ неплотно закрыть кран, то за одну ночь по капле вытечет 40 литров воды.

ВСЕ лебеди в Великобритании являются собственностью английской королевы. Специальная комиссия ежегодно в июле взвешивает и пересчитывает птиц. Елизавета II лично присутствует на лебединой переписи.

РАЗВЕДЕННЫЕ мужчины спят на той стороне кровати, где раньше спала супруга.

ДОРОГИЕ ЖЕНЩИНЫ, НЕ ПИЛИТЕ СВОИХ МУЖЕЙ! ВАМ С ЭТИМИ ОПИЛКАМИ ЕЩЕ ЖИТЬ.

В Сингапуре строят... сад

Огромные 25- и 50-метровые «деревья» из бетона и стали появились на побережье залива.

На самом деле супердеревья являются замаскированными энергетическими станциями для ботанического сада. В их кронах расположены солнечные батареи, вырабатывающие электричество для освещения сада. А в стволах скрыты резервуары, собирающие дождевую воду.

Арбузы обогреют

Арбузы, как оказалось, не только вкусное и полезное лакомство. Это еще и ценный источник энергии.

Недавно ученые из Министерства сельского хозяйства США предложили делать из арбузов... топливо. Точнее, биотопливо. Экономически это очень выгодно, ведь ежегодно в США на полях остается каждый пятый арбуз. Арбузное поле способно давать урожай от 30 до 60 тонн с гектара. Эксперименты показали, что с тонны плодов можно получить 26 литров этанола. А вот итальянские ученые придумали, как получать энергию из речной и морской воды. В местах, где реки впадают в моря или океаны, пресная вода смешивается с соленой — и этот процесс способен поставлять человечеству немало даровой энергии.

У ЭТОГО создания имеется цветная линза, чтобы различать все земные цвета..

ЭТОТ червячок весь покрыт мехом.

НА ПЕРВЫЙ ВЗГЛЯД это существо могло бы казаться симпатичным. Но! Стоит вам только на минутку отвлечься, и он не упустит шанс, чтобы напасть.

Они живут рядом с нами

Земные инопланетяне

Если в доме беда

Кому молиться за упокой души

Когда умерла моя дочь, я ни одной молитвы за упокой души не знала. Добрые люди меня в те трудные дни научили молиться, это принесло душевное спокойствие. Знаю, что кому-то эти короткие молитвы могут понадобиться. Их читают дома или на кладбище.

* Молитвами святых отец наших, Господи, Иисусе Христе, Боже наш, помилуй нас. Аминь.

* Святый Боже, Святый Крепкий, Святый Бессмертный, помилуй нас. (Читать трижды и каждый раз с совершением крестного знамения и поясного поклона.)

* Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

* Пресвятая Троице, помилуй нас; Господи, очисти грехи наша; Владыко, прости беззакония наша; Святый, посети и исцели немощи наша имени Твоего ради. Господи, помилуй (трижды). Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

* Отче наш, Иже еси на небесех! Да святится имя твое, да приидет Царствие Твое, да будет воля Твоя, яко на небеси и на земли. Хлеб наш насущный даждь нам днесь, и остави нам долги наша, якоже и мы оставляем должником нашим; и не введи нас во искушение, но избави нас от лукавого.

* Господи, помилуй (12 раз).

* Приидите, поклонимся Цареви нашему Богу (поклон). Приидите, поклонимся и припадем Христу, Цареви нашему Богу (поклон). Приидите, поклонимся и припадем Самому Христу, Цареви и Богу нашему (поклон).

Краткая молитва: «Упокой, Господи, душу усопшего раба Твоего (рабы Твоея) (имя) и прости ему (ей) все согрешения, вольные и невольные, и даруй ему (ей) Царствие Небесное».

ПСАЛОМ 90

Живый в помощи Вышняго, в крове Бога Небеснаго водворится. Речет Господеви: Заступник мой еси и Прибежище мое, Бог мой, и уповаю на Него. Яко Той избавит тя от сети ловчи, и от словесе мятежна, плещма Своима осенит тя, и под крыле Его надеешися: оружием обыдет тя истина Его. Не убоишися от страха нощнаго, от стрелы летящия во дни, от вещи во тме преходящия, от сряща и беса полуденнаго. Падет от страны твоея тысяща, и тма одесную тебе, к тебе же не приближится, обаче очима твоима смотриши, и воздаяние грешников узриши. Яко Ты, Господи, упование мое, Вышняго положил еси прибежище твое. Не приидет к тебе зло, и рана не приближится телеси твоему, яко Ангелом Своим заповесть о тебе, сохранити тя во всех путех твоих. На руках возьмут тя, да не когда преткнеши о камень ногу твою, на аспида и василиска наступиши, и попереши льва и змия. Яко на Мя упова, и избавлю и: покрыю и, яко позна имя Мое. Воззовет ко Мне, и услышу его: с ним есмь в скорби, изму его, и прославлю его, долготою дней исполню его, и явлю ему спасение Мое. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь. Аллилуйя, аллилуйя, аллилуйя, слава Тебе, Боже (трижды).

ТРОПАРЬ, ГЛАС 4.

Со духи праведных скончавшихся, душу раба Твоего (рабы Твоея), Спасе, упокой, сохраняя ю (ее) во блаженной жизни, яже (которая) у Тебе, Человеколюбче. В покоище твоем, Господи, идеже вси святым Твои упокоеваются, упокой и душу раба Твоего (рабы Твоея), яко Един еси Человеколюбец. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу. Ты еси Бог, сошедый во ад, и узы окованных разрешивый, Сам и душу раба Твоего (рабы Твоея) упокой. И ныне и присно и во веки веков. Аминь. Едина Чистая и Непорочная Дево, Бога без семени рождшая, моли спастися души его (ея). Со святыми упокой, Христе, душу раба Твоего (рабы Твоея), идеже (где) несть болезнь, ни печаль, ни воздыхание, но жизнь бесконечная.

ИКОС

* Сам Един еси Безсмертный, сотворивый и создававый человека, земнин убо от земли создахомся и в землю тующде пойдем, якоже повелел еси, Создавый мя, и рекий ми: яко земля еси и в землю отыдеши, аможе вси человецы пойдем, надгробное рыдание творящее песнь: аллилуйя, аллилуйя, аллилуйя».

* Честнейшую Херувим и Славнейшую без сравнения Серафим, без истления Бога Слова рождшую, сущую Богородицу Тя величаем. Слава Отцу и Сыну и Святому Духу, и ныне и присно и во веки веков. Аминь.

* Господи, помилуй (трижды). Молитвами святых отец наших, Господи, Иисусе Христе, Сыне Божий, помилуй нас. Аминь.

* Во блаженном успении (кончине) вечный покой подаждь, Господи, успокоему рабу Твоему (рабе Твоей) (имя) и сотвори ему (ей) вечную память. Вечная память (трижды). Душа его (ея) во благих водворится, и память его (ея) в род и род.

Н. А. Сейвальд, Германия

Авось пригодится

ЧТОБЫ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ ЯЧМЕНЯ, ВЫДЕРНИТЕ ИЗ МЕШКОВИНЫ НИТКУ ДЛИНОЙ 35 СМ, СВЯЖИТЕ КОНЦЫ И НАДЕНЬТЕ НА ЗАПЯСТЬЕ В ДВА ОБОРОТА (ВОСЬМЕРКОЙ), СТАРАЯСЬ НЕ РАЗОРВАТЬ. ЕСЛИ ЯЧМЕНЬ НА ЛЕВОМ ГЛАЗУ, ПЕРЕВЯЖИТЕ ЗАПЯСТЬЕ ПРАВОЙ РУКИ, И НАОБОРОТ. НОСИТЕ ЭТУ НИТЬ, ПОКА ЯЧМЕНЬ НЕ СОЙДЕТ.

Из почты «Айболита»

Что там такое? Что случилось?

Однажды иду по улице Ленина во Владивостоке. Оживленное движение пешеходов по тротуару. Народ спешит. Рядом главпочтамт, гастрономы и кафе. Вижу — толпа собралась, человек 15, и все смотрят вверх, задрав головы. Присоединился и я, разглядываю — ничего не вижу! Все спрашивают друг друга: «Что там такое? Что случилось?» И никто толком не отвечает. Стоим, задрав головы. Один в толпе покатывается со смеху, чуть ли не опрокидываясь навзничь, и показывает на свою шею, а там у него корсет бинтовой из гипса. Вышел из магазина его товарищ, увидел эту картину и тоже закатился от смеха. Народ на них смотрит в недоумении. Наконец, успокоившись, парни пояснили: пока один здоровый ходил за покупками, другой, в корсете, решил покурить. А голова-то запрокинута! Это заинтересовало прохожего, затем другого, третьего, и собралась толпа зевак. Не верите? А вы проведите эксперимент: остановитесь в многолюдном месте и смотрите вверх...

Вячеслав Иванович Телегин, Изобильный

Кое-что об умении жить

В коллективе... вампир

ВАМПИРАМИ НАЗЫВАЮТ ТЕХ ЛЮДЕЙ, КОТОРЫЕ ПОХИЩАЮТ ЖИЗНЕННУЮ ЭНЕРГИЮ. НО ЗАБИРАТЬ ЕЕ МОЖНО РАЗНЫМИ СПОСОБАМИ.

*** Агрессоры.** Если ваш коллега кричит и топает ногами, то перед вами вампир-агрессор. Такие люди часто сами затевают конфликты или провоцируют других, цепляясь по мелочам. Они могут хамить, грубить, подкалывать, унижать окружающих. Их задача — вызвать у вас любые сильные эмоции: гнев, слезы, раздражение. Как только вы теряете терпение, выплескивается энергия, вампир подпитывается ею и сразу успокаивается.

*** Интриганы** с виду тихие и милые люди, однако исподтишка они распускают различные сплетни, слухи и питаются энергией вспыхивающих конфликтов. Провоцируют конфликты между другими сотрудниками и остаются в стороне, но питаются этой энергией. К сожалению, распознать вампира-интригана непросто.

*** Жалобщики** — скрытые вампиры. Если ваш коллега постоянно ноет, жалуясь на свои проблемы — на здоровье, маленькую зарплату, двойки, которые получают в школе дети, — он подпитывается энергией от тех, кто его выслушивает. Ему не нужен ваш совет. Важно, чтобы его выслушали и посочувствовали. Эти люди, взывая к сочувствию, используют других людей как уши.

*** Опекуны.** О вампиризме этих людей догадаться сложно. От них можно услышать вопросы: «Что ты такой грустный? Что случилось?» Любому человеку дают бесплатный совет на все случаи жизни. Но если пообщаться с ними подольше, не будете знать, куда деваться от их назойливого внимания и опеки. Опекуны достают всех своей гиперзаботой, советами, рассказами, постоянно предлагают помощь. Они очень навязчивы — именно так откачивают энергию. Постарайтесь держаться от них на расстоянии.

*** Если общения с вампиром избежать невозможно:**

* с агрессором, провоцирующим вас на скандал, сохраняйте спокойствие, все превращайте в шутку, не относитесь к агрессивным выпадам серьезно;

* с интриганом — не поддавайтесь на его манипуляции;

* с жалобщиком — не поддерживайте его желание сетовать на судьбу, переводите разговор на другую тему, быстрее завершайте беседу.

НИ В КОЕМ СЛУЧАЕ НЕ ИДИТЕ НА ПОВОДУ У ВАМПИРА И НЕ ПОКАЗЫВАЙТЕ, ЧТО ВЫ РАЗДРАЖЕНЫ. ЭТОГО-ТО ЕМУ И НАДО! ЕСЛИ ВАМПИР НЕ ПОЛУЧИТ ЖЕЛАЕМОГО, ОН ОТПРАВИТСЯ ИСКАТЬ ДРУГУЮ ЖЕРТВУ, А ВАС ОСТАВИТ В ПОКОЕ.

Ёшкин кот!

Рыжих нужно беречь!

Рыжеволосых людей на планете совсем немного — от одного до трех процентов населения Земли. И численность их продолжает сокращаться из-за смешанных браков.

Рыжие люди с молочно-белой кожей и веснушками живут в Шотландии и Ирландии. Их много на Кавказе и в Крыму. Да что там на Кавказе! Рыжими и голубоглазыми были легендарные полководцы монголов — Чингисхан и Тамерлан.

Рыжеволосых людей на планете совсем немного — от одного до трех процентов населения Земли. И численность их продолжает сокращаться из-за смешанных браков. Генетики подсчитали, что «люди солнца» вымрут в течение двух ближайших столетий. Кстати, высказывается мнение, что слово «Русь» образовано вовсе не от слова «русый», как принято считать. Предки русичей были рыжими. В России больше всего рыжеволосых людей проживает в Удмуртии. Там в последние годы даже проводят «Рыжие фестивали», где выбирают самые рыжие семьи, самые рыжие бороды, самых рыжих красавиц и детей. А еще бойко продаются рыжие парики и средства для окраски волос в рыжий цвет.

О роли рыжих в истории России неоднократно писал бывший советский разведчик Григорий Климов. По мнению Климова, партию большевиков, пришедших к власти в 1917 году, можно назвать партией рыжих, столько среди ее вождей было рыжеволосых. «Ленин был рыжий. Его жена Крупская — тоже рыжая. Любовница — Инесса Арманд — тоже рыжая. И главный предатель в окружении Ленина — шпион охранки Малиновский — и он был рыжим! Бухарин — рыжий! Авель Енукидзе (крупный партдеятель по кличке Золотая рыбка) — и он тоже рыжий!»

Женщины с рыжими волосами всегда на особом счету у мужчин. Яркие, эффектные, они привлекают к себе внимание. Но вот замуж их не торопятся взять из-за боязни связывать себя узами брака с рыжими женщинами. Срабатывают стереотипы. Такая женщина, обладая «громким» темпераментом, всегда будет играть ведущую роль в отношениях, а этого хотят далеко не все мужчины. Рыжеволосая женщина, по их мнению, слишком сексуальна, активна и напориста. Она постоянно привлекает к себе внимание других мужчин... В этом плане блондинки кажутся им гораздо привлекательнее.

Люди и звери

Через сутки возвращаюсь домой и слышу знакомое «мяу»...

Жила я тогда в деревне. Помню: лето, август. Иду на дежурство, на сутки — работала в совхозе сторожем. Черный кот Барсик, как всегда, — прыг на ворота и провожает меня печальным взглядом. Словно спрашивает: «Куда это ты, хозяйка, опять уходишь? Возьми меня с собой». — «Нет, будь дома, — отвечаю, — а то потеряешься». Барсик как будто понял, жалобно мяукнул, резво спрыгнул на землю и побежал за мной. Отгонять бесполезно, не слушается. Идет рядом, как собачка. Думаю: неужели хочет и впрямь узнать, где я так долго нахожусь? Шел-шел, и только я стала доходить до места работы — сиганул в сторону. Зову Барсика — словно испарился. Расстроилась: пропадет ведь кот! Где мне его искать? Возвращаюсь спустя сутки домой и слышу знакомое «мяу» в том же самом месте, где он исчез. Бежит ко мне со всей прыти. От радости сразу взяла его на руки, а он спрыгнул на землю и пошел рядом, до самого дома.

А когда мне было очень плохо — заболела и слегла, так Барсик от меня никуда не уходил. Лечил как мог, чтобы я скорее выздоровела.

С уважением и любовью к «Айболиту»

Лидия Ивановна Ширшова, Красноярск

За гранью

Юрий почти месяц ходил по кругу, место было как заколдовано

Весной в Целинном районе, Алтайского края, фермеры запустили тракторы на поле, и вдруг из стога прошлогодней соломы вышел человек. Мужик, похожий на скелет, еле пробормотал, что хочет пить. Работяги напоили мужика и отвезли в больницу. Выяснилось: 54-летний Юрий Тимчук месяц был в розыске. Еще в марте, обидевшись на родственников, у которых он гостил, Юрий пошел пешком домой. Между селами почти 20 км, на улице минусовая температура. С тех пор Юрия никто не видел.

Сам пропавший уверял, что заблудился. Все это время он не мог найти дорогу домой. Все время ходил по кругу, хотя был в десятке километров, в 5-6 часах ходьбы от дома, но это место было как заколдованное, и он никак не мог его покинуть. Что ел? Солому и снег. Сейчас Юрий Тимчук лежит в реанимации. Врачи говорят, что у него тяжелая форма истощения, к тому же, скорее всего, ему ампутируют обмороженные ноги.

Известные отшельники

*** Антипины.** Прожили в тайге 20 лет. В конце концов жена Анна не выдержала и вышла с четырьмя детьми к людям, в деревню Сереброво, Тайшетского района. Второй раз вышла замуж и родила еще двоих детей. Годы жизни в глуши сказались на детях. Один из мальчиков отстает в развитии. У старшей дочери серьезные проблемы со здоровьем. Виктор Антипин умер от голода. Через год после того, как семья его покинула.

*** Штукерты.** В сентябре 1941 года русских немцев выслали из Поволжья на Енисей. Лидия и Август Штукерты поселились в глухой тайге, где отметили золотую свадьбу.

*** Тони Касачев.** В деревне Новолебедево, что на Енисее, поселился настоящий американец. Выходец из старообрядческой семьи, он решил вернуться к своим корням. В Америке у него остались большой дом, три машины и личное деревообрабатывающее предприятие с пилорамой. Все эти богатства Тони променял на небольшой сруб с топчаном и печкой в глухом лесу.

Подальше от людей

ЧТО ЗАСТАВЛЯЕТ ЛЮДЕЙ СЕМЬЯМИ УХОДИТЬ В ЛЕСА, ПОДАЛЬШЕ ОТ ЦИВИЛИЗАЦИИ?

История первая

С 2007 года Михаил Шайденко и Юлия Даниловская живут в брошенной деревне Ладейки, Даниловского района, Ярославской области. До этого Юлия работала воспитателем в детском саду, а Михаил — программистом. Супругов не устраивала городская жизнь: они мечтали о доме на берегу чистой реки вдали от железных дорог, аэродромов и шоссе. Однажды открыли карту Ярославской области и наугад выбрали несколько деревень с красивыми названиями. Ладейки соответствовали всем требованиям — никаких соседей, рядом река и лес.

Жизнь в глухомани начинали с нуля. Подлатали старый дом, завели коз и овец, разбили огород. Питаются отшельники тем, что сами выращивают и производят, а это овощи, фрукты, козий сыр, травяной чай, простокваша, сметана, творог, лепешки. Недостающие продукты — муку, крупы, масло — закупают на рынках.

Из благ цивилизации в доме отшельников только сотовый телефон. Телевизора, холодильника, стиральной машины, не говоря уже о компьютере, в Ладейках нет. «Компьютер отрывает детей от жизни», — уверены родители, а детей у них четверо. 16-летняя Василиса закончила всего 2 класса, а ее младшие братья и вовсе в школу никогда не ходили. Взрослые считают, что знаний, которые их отпрыски получают из книг, более чем достаточно. Куда важнее, что дети учатся жить в гармонии с природой.

Ярославские чиновники пытаются лишить отшельников родительских прав через суд, но те не собираются сдаваться — штудируют Семейный кодекс и консультируются с адвокатами.

История вторая

Дальше всех от цивилизации забралась семья Александра Гордиенко и Регины Кулешайте. Они живут в такой непролазной глуши, что вероятность встретить там медведя выше, нежели человека. От их домика в дикой тайге до ближайшего поселка — 120 километров.

Александр и Регина — отшельники поневоле. Познакомились тоже в тайге. Ей тогда было 27 лет, ему почти 40. У каждого за плечами уже имелся печальный жизненный опыт. Регина родилась в Латвии. Малышке не было и месяца, когда отец бросил мать и та решила уехать на край света — в Сибирь. Поселилась с дочкой в деревне Малой, Куйтунского района. Когда Регине было 12 лет, мама умерла. Чтобы как-то прокормиться, девочка устроилась в совхоз собирать ягоды. Жить стала в совхозной избенке. В середине 1990-х годов совхоз развалился, и Регина осталась без средств к существованию. У Александра был похожий путь. Он родился и больше двадцати лет прожил в Подмосковье. После армии работал водителем. Однажды прочитал объявление, что в Сибири требуются работники для сбора ягод и орехов, и рванул в тайгу. Но кооператив быстро разорился... Случай свел его с Региной, и Александр поселился в ее избе.

Поначалу выживать в тайге было непросто. Спасало то, что оба наловчились собирать ягоды, грибы и орехи, которые сдавали заезжим перекупщикам. На заработанные деньги покупали самое необходимое — спички, свечи, соль, крупы. В неурожайные годы выручала охота. У Александра и Регины двое маленьких сыновей. Оба — настоящие маугли: с длинными нечесаными волосами, голые, почти не разговаривают. В доме — ни игрушек, ни книжек. Что ждет мальчишек дальше? Те, кто видел их, уверены: мальчики обречены. У обоих воспаление легких. Один ребенок Регины и Александра уже умер от этой же болезни.

АЙБОЛИТ ● ЗДОРОВЬЕ ● МЕДИЦИНА ● ЖИЗНЬ
№17/415 2012 г.

Кого поймал Пафнутий в сети?

Надоели эти дети! Пять минут — И треснул жбан!!! Дело в том, что внуку Пете Мы купили...

У сохи родился внук, И его назвали...

Я мечтаю в нашей бане Хоть разок помыться с Маней! Кабы выдумал предлог — Заманил бы на...

Отдыхаю в сетке тихо, Вдруг подкрался сзади Миха. Впился в задницу башмак, И покинул я...

Педагог диктант итожил: «Семь ошибок в слове «кожа» Сделал Пупцев без затей! Ставлю двойку...»

Жизнь. Освоив практику, Пребываю в неге я: Тут важна не тактика, Тут важна...

Не силен сынишка весом. Что же делать? Вот вопрос! Но от гречки с геркулесом Вмиг пошел Кирюшка в...

Заплатим барину оброк: С овцы паршивой шерсти...

Глеб поднялся на крыльцо И подумал гордо: «Я — издательства лицо!!!» Ой ли?! Может...

Коллективу с Васей тесно: Вечно пятится как рак. С ним всегда неинтересно, Потому что он...

Я такого и не видел! Я ни разу тут и не был! Оказалось, в Антарктиде — Фиолетовое...

Офицеров в ресторане — Словно мошек на баране! Капитан второго ранга Пригласил меня на...

За работой мельник Пров. Ох, сильна его рука! И летит из жерновов Белоснежная...

Копал я с другом Пашей Совочком детским пруд. В стране прекрасной нашей Любой почетен...

На дело рук своих смотреть Сантехнику так сладко! Горит на солнце крана медь, Поменяна...

Жизнь монтера вся в трудах: Очень много линий Да еще на проводах Днем морозным...

Кричит свинья гусыне: «Дусь! Я с этим хряком разведусь!» А жеребец был не дурак: Он предпочел гражданский...

Поймал Пафнутий в сети Проржавевший старый бак, И смеются даже дети! Знать, неважный он...

«Не ныряй здесь больше, сын, Это не во благо: Стянет вмиг с тебя трусы Старая...»

Мы в котле варили битум, Тут и Нобель с динамитом. «Шел бы ты домой, Альфред! От тебя один лишь...»

Вот досада! Как я мог Так легко попасть впросак, Позабыв: пушной налог Называется...

Хулиганы, как артиста, Окружили каратиста. Видно, парень, прямо тут Состоится твой...

Я потягивал вино, Хрумкал чипсы «Лейс» Под любимое кино «Полосатый...»

Я таксу поманил харчо: «Не бойся ливня! Ну же!» Моей собаке нипочем Огромнейшая...

Всяк шахтер довольный, Всем им повезло: Молоток отбойный Заменил...

Год назад супругу Свету Посадил я на диету: Фрукты, овощи, треска — Стала плоской, как...

Чем же менов ловят вумен, Думал сельский дурачок. Для коней аркан придуман, А для бабочек...

А вчера во время прений Объявился антигений: Красный, будто помидор, Нес Егор полнейший...

Сверкают пятки, мчатся парни Кто в чащу, кто в сосновый бор: Все дело в том, что снова в армию Военкомат ведет...

Раз при виде ботанички Соловей упал с куста — Так шокировала птичку Педагога...

Скучен вечер при свечах. Обойдемся мы без штампа: Отражается в очах Керосиновая...

Я подумал: раз уж Клара Не смогла скопить монет, Продала б свои кораллы И купила бы...

500 рублей за переправу! Видать, с ума сошел кассир! А раньше целую ораву Перевозил за «так»...

Химичка может, и не раз, В тупик поставить целый класс! Вчера про медный купорос Был задан каверзный...

За день очень все устали Уточнять, вникать в детали. Чтоб расслабить ваши чресла, Опустите попу в...

Для кондитера на кухне Полная свобода, В тесте, что в кастрюле пухнет, — Соль, песок и...

«Духом ослаб, амиго? Дней пролетевших жаль? Вот, почитай-ка книгу «Как закалялась...»

Возвращался папка из гостей от барда. У него на шапке желтая...

Зачем студентам лжи детектор? И так их насквозь видит...

Я держу пока в секрете, Что счастливей всех на свете: Мне бесплатно мужичок Починил смывной...

Что у нас сегодня было! Перерыв всю землю рылом, Свой показывая норов, По двору носился...

Надо зрение лечить Да почаще быть в лесах: Не сумел я отличить, Где беляк, а где...

Был вопрос весьма не прост: Как кота поднять за хвост? Подошел трехлетний внук И исполнил этот...

Консультирую за бабки, Как инфу изъять из папки. У кого бабулек нет, Дам бесплатный я...

«Это что за прическа?! Вызывающе! Броско! И не стыдно, Николка?! Как у Гитлера...»

Не растут бананы, Только хвощ да клевер, Холодает рано — Здесь не юг, а...

Составил МИХАИЛ ВОРОНЦОВ

Советы семейного психолога

У него есть другая...

ОН УШЕЛ, ЕГО БУДУЩЕЕ И НАСТОЯЩЕЕ ЧЕТКО СПЛАНИРОВАНЫ, А У ВАС ДАЖЕ ЗЕМЛИ ПОД НОГАМИ НЕТ... НЕ ВОЗВРАЩАЙТЕ И НЕ УДЕРЖИВАЙТЕ ЕГО. СТРОЙТЕ СВОЮ ЖИЗНЬ ЗАНОВО.

Как теперь жить?

Есть, пить, ходить на работу, гулять по улице, заниматься с ребенком, ежесекундно помнить: жизнь не рухнула, исчезла всего одна ее составляющая. Ведь вы давно привыкли к такому укладу: вряд ли он тянул на себе хозяйство, был примерным мужем и отцом. Так что вы не погибнете от вороха навалившихся проблем. А все валится из рук всего лишь из-за обиды.

Чем соперница лучше вас?

Ничем. А может, всем. Но у нее на данный момент преимущество, пусть и зыбкое: с ней пока все ново. Однако это тот еще ребус...

Не для кого готовить ужины...

Вот и прекрасно! Совместный быт с мужчинами отнимает кучу сил и времени. Обратите внимание: свободные женщины ухоженнее, потому что у них на маникюр и прочие женские радости есть время, которое вы тратили на выпечку блинов.

А может, муж скоро вернется?

Вам это нужно? Вы готовы простить, снова поверить, перебороть элементарную брезгливость? Если жизнь без него не мила — вперед! Но все же... Скорее всего, он не вернется. Сейчас у него африканские страсти и жизнь в розовом цвете с другой. Так что в ближайшее время ждать не стоит. А потом у вас отпадет надобность в его возвращении.

Надо дать ему понять, что вы «в шоколаде»

То есть мозолить ему глаза, будучи «совершенно случайно» при полном параде, на каблуках... Категорически нет! Надрывное веселье слишком очевидно и вызывает у мужчины только жалостливую усмешку и мысль: «Боже, с кем я жил. Она еще и... (сами вставьте слово)». Также не стоит одолевать общих знакомых рассказами о своей насыщенной личной жизни и толпах поклонников. Время все расставит по своим местам.

Запрещать ли ребенку общаться с подругой мужа?

Если она не представляет угрозы для вас, не запрещайте. Как бы новая «тетя» ни прыгала перед вашим чадом, ни заманивала его калачом и пряниками, мама всегда будет лучше. Насколько «тетя» добра, искренна и умна, ребенок со временем сам разберется.

Может, все ей высказать?

Конфликты «жена — любовница», «бывшая супруга — свежая подруга» разгораются ежесекундно. Не нужно ничего высказывать ни лично, ни косвенно, ни письменно. Потому что «мерзавка» не устыдится — это во-первых. Но уж точно расскажет вашему бывшему, оба посмеются. И вообще: помните, что время все расставит.

Если не нужна женщина, забывается и ребенок

Увы, за редким исключением правда. В 99% случаев ребенок — мамина забота. Напоминать папаше ежемесячными звонками о родительском долге, то бишь об алиментах, — попусту сотрясать воздух. Нужен документ об алиментных выплатах, заключенный в судебном порядке или добровольно. Интересы ребенка охраняются законом, и ваше самолюбие не страдает. К слову, не соглашайтесь на предложение экс-мужа обойтись без всяких бумаг. На первых порах его взносы будут регулярны, но со временем, как правило с появлением общего ребенка в новой семье, кошелек папаши скудеет.

У ребенка должен быть отец. Надо искать нового...

Вообще-то, отец у ребенка есть, и искать ему замену не надо. Пожалейте и ребенка, и нового кандидата в отцы. Почему посторонний человек должен отдуваться за чужие ошибки и оправдывать ваши надежды? А что ребенку действительно нужно — это семья. Она у него есть, пусть и неполная. Насколько будет ощутимо отсутствие папы, зависит от вашего благоразумия и материнской любви.

Может, отказаться от помощи бывшего мужа? Вам ничего не нужно!

Стоп. Миниатюры «мы бедные, но гордые» лучше демонстрировать в другой ситуации. Гордым отказом от любой помощи вы не устыдите ушедшего, а облегчите ему жизнь. Не рассчитывайте, что он сгорит от стыда и раскаяния. К тому же помощь предназначена не вам, а ребенку.

Он звонил, сказал, что скучает. Что это значит?

Ни-че-го. Это приступ ностальгии, или дождь за окном, или тоска от плотного обеда. На худой конец, угрызения совести. Поверьте, у человека было время подумать, можно ли поступать так, как он поступил. А запоздалый рефлекс — обычное дело. И это уже ничего не значит!

Вы должны стать счастливой ему назло!

Да, должны, но не ему назло, а себе на радость. Доказывать бывшему, мериться счастьем вообще глупая затея. Победит тот, кто быстрее достигнет душевного покоя и гармонии. А они измеряются не наличием супруга, материальным достатком и внешним лоском.

Что делать, если не удержать эту боль в себе?

Поделитесь переживаниями с теми, кто близок и дорог: мама, подруга, но не делайте свое горе достоянием общественности. Поможет и профессиональный психолог.

Сердце разбито. Теперь вы никогда не полюбите снова...

Вы должны любить своего ребенка. И добавится ли еще кто-то — зависит от вас. Надежный, добрый спутник, как правило, появляется у тех, кто этого хочет. И готов к этому. Живите реальной жизнью и наслаждайтесь каждым днем! Никто ни от кого не уходит, кроме как от себя. Не возвращайте, не удерживайте... Скажите опыту спасибо, по-тихому соберитесь и стройте свою жизнь сызнова...

Е. Р. Мамышева, психолог

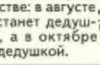
Кошмарики

«ДОКТОР, У МЕНЯ НОЖ В ГОЛОВЕ...»

С такой жалобой явился в больницу житель Иркутска. А клинок ему в голову всадила подруга. Дело банальное: выпивали, поругались, и в ход пошло все, что под рукой. От горячих сковородок до холодного оружия... Лезвие вошло чуть выше правого уха по самую рукоятку. Крови было море, но каким-то чудом жизненно важные органы остались целы. Этот случай один на миллион. Люди от таких травм сразу умирают, а этот еще и сам пришел! Больше 6 часов колдовали хирурги и вытащили-таки кухонный нож. Пациент сейчас переведен из реанимации в отделение нейрохирургии. По словам медиков, он даже болевой шок не почувствовал — помог алкоголь. Сказочно повезло и боевой подруге. Сантиметр в сторону — и сидеть бы ей лет 10-15.

ПЕНСИОНЕР «ЗАЛЕТЕЛ» И ТЕПЕРЬ ОЖИДАЕТ НАСЛЕДНИКА

65-летнему Гесте Элоффсону во время медицинского осмотра поставили диагноз беременность. Это произошло после того, как медики ознакомились с результатом анализа его мочи. Неожиданно «залетевшему» пенсионеру предложили повторно пройти обследование. Медик, который поставил такой диагноз, признался, что врачебная ошибка тут ни при чем: судя по анализу, старичок действительно находился на начальной стадии беременности. Дело в том, что в организме мужчины обнаружены бактерии, сходные с микроорганизмами, по которым определяют, беременна ли женщина. Кстати, пенсионер действительно ожидает прибавления в семействе: в августе он станет дедушкой, а в октябре прадедушкой.



Её, бесстыжую, хотелось проучить!

Как сейчас можно наказать любовницу мужа? На работу ей не напишешь — не те времена. Пакость делать, к примеру, нагадить ей на коврик у входной двери — глупо и как-то по-детски. Но отомстить ей очень хотелось. С мужем, который мне изменил, будет особый разговор. Речь сейчас не о нем. Очень сильно разозлила меня бесстыжая. Хотелось ее проучить, чтобы больше не вступала в преступную связь с женатыми мужчинами. Я пришла к ней на работу. Со скандалом прорвалась через охрану, и выложив на стол два продукта из соседнего гастронома, похожих на мужской половой орган, сказала: «У моего сарделька в штанах, а тебе нужен батон колбасы, чтобы ты успокоилась!» Ее сослуживцы давай хохотать! А ей и ответить мне нечего — покраснела снизу доверху. На душе сразу легко стало. Дома села на кухне, грызу огурец и думаю: пусть спасибо скажет, что саму не загрызла. Добрая я все-таки.

Р. А. Абдулаева, Казань

Ситуация — *Женские проблемы*

От меня бегут к стервам

Все мои мужчины, которых я любила и холила, уходили от меня к женщинам, которых принято называть стервами. Новый, пока ему было плохо, жил у меня, я утешала его как могла, готовила ему, стирала. Но однажды и он бесследно исчез. Позже сказал, что встретил настоящую любовь... Чем я отличаюсь от тех женщин? Почему от меня бегут мужчины?

Галина, Московская обл.

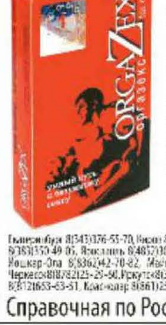
Вы повторяете ошибку тех женщин, которые ведут себя с мужчинами как мамочки. К «матери», разумеется, мужчины тоже испытывают чувство, но оно не более чем родственное, благодарное. Потому что такие женщины начинают опекать, чрезмерно заботиться, а главное — контролировать: что мужчина надел, какими каплями в нос пользовался, как долго и с кем задержался на работе. То есть то, что делала настоящая мама в детстве. Даже если эта забота во благо и от любви, мужчина устает. О страсти здесь речь вовсе не идет, потому что издревле у мужского пола существует подсознательное табу — к матери испытывать сексуальное желание нельзя. Вот почему от вас мужчины бегут к другим женщинам. Мужчинам хочется, чтобы в любимой сочеталось всего по чуть-чуть. Немного от матери, немного от любовницы, немного от друга. Тогда это идеальная женщина. Выход из капкана — обратить больше внимания на себя и свою жизнь и поменьше — на жизнь мужчины, который рядом. Расслабиться, почувствовать себя привлекательной.

■ ЕСЛИ ЖЕНЩИН НЕ КРАСИТЬ, А МУЖЧИН НЕ ПОИТЬ, ТО В РОССИИ БУДЕТ ДЕМОГРАФИЧЕСКИЙ ПШИК.

■ ЖЕНА В СЕМЬЕ — ГЛАВНАЯ. А ЕСЛИ МУЖ ДУМАЕТ, ЧТО ЭТО ОН ВСЕ РЕШАЕТ, ЗНАЧИТ, ОНА ЕЩЕ И УМНАЯ.

ORGAZEX® – умный путь к безумному сексу
(ОргаЗекс®)

Лето – самая замечательная пора года, которую большинство людей ждут с нетерпением... Но при этом у вас есть депрессия и плохое настроение? Депрессию и приступы плохого настроения все же можно свалить на нестабильную погоду. А нарушение здоровья на что списать? Мышечную вялость, проблемы с суставами и позвоночником, приступы одышки? «Причина циклических изменений самочувствия – колебания концентрации гормонов в крови», – считает доктор медицинских наук В. Гриневич.



Для нормализации своего состояния специалисты советуют применять регулярно повторяющиеся физические нагрузки, сопровождающиеся позитивным эмоциональным фоном: гимнастику, аквааэробику, йога-тренинги. Результат – бодрость духа, гибкость тела и ясность ума. Однако не каждый может трижды в неделю по два-три часа заниматься аквааэробикой или йога-тренингом. Как быть?

«Природа подарила нам уникальный способ сочетать разнообразную полезную физическую нагрузку с великолепной гаммой позитивных эмоций. Я говорю о сексе. Секс – это не только приятно, но и полезно. Эх, недаром лето – пора отдыха, любви и приключений!

Однако депрессия и стрессы городской жизни не всегда позволяют мужчинам полноценно и регулярно пользоваться самым, наверное, приятным вариантом «ритмической гимнастики». Решить эту проблему американские фармакологи предлагают с помощью природных афродизиаков (лекарственных трав, стимулирующих половую активность). Их немало – женьшень, дереза китайская, дикий батат, чеснок и другие. Натуральные афродизиаки не только быстро и безопасно готовят мужчин к продолжительной, яркой близости, но и снабжают организм мощным комплексом витаминов и микроэлементов. С помощью лекарственных трав-афродизиаков регулярный качественный секс довольно быстро восстанавливает гомеостаз организма. Мужчина получает полноценную, безопасную и разнообразную физическую нагрузку. А «гормоны счастья» – эндорфины, уровень которых стабильно становится выше, объективно улучшают настроение и самочувствие. Летняя пора – отличное время, когда каждый мужчина может открыть для себя умный путь к безумному сексу».

Спрашивайте ORGAZEX в аптеках города.

Екатеринбург 8(343)376-55-70, Киров 8(8332)62-07-75, Махачкала 8(8722)78-10-80, Тверь 8(4822)43-40-44, Омск 8(3812)94-60-94, 8(3812)32-32-22, Новосибирск 8(383)221-55-44, 8(383)350-49-05, Ярославль 8(4852)30-30-10, 8(4852)44-53-65, 8(4852)30-38-98, Ростов-на-Дону 8(863)237-91-16, 8(863)253-02-03, 8(863)292-30-20, Иваново 8(4932)41-68-65, Йошкар-Ола 8(8362)42-70-82, Майкоп 8(8772)55-90-02, Москва 8(495)644-48-78, Нальчик 8(8662)40-26-26, Оренбург 8(3532)43-02-50, Самара 8(846)242-31-68, Черкесск 8(8782)25-29-90, Иркутск 8(3952)68-64-54, Казань 8(843)273-79-44, Набережные Челны 8(8552)77-99-29, Пермь 8(342)281-94-75, Санкт-Петербург 8(812)703-45-30, 8(812)653-63-61, Краснодар 8(861)253-95-01, 8(861)252-25-00, Ставрополь 8(8652)55-16-83, 8(8652)58-22-81.

Справочная по России: 8-800-333-00-44 (звонок бесплатный) WWW.LIDERON.RU

БАД. СГР № RU.77.99.11.003.Е.021578.05.11 от 12.05.2011 г. Не является лекарством. Перед применением изучите инструкцию. Реклама

Действует при почтовом заказе по этому купону

Парфюм с феромонами в подарок* ПРИ ЗАКАЗЕ 2 упаковок «ОргаЗекс№2»

*«Айболит» Здоровье. Медицина. Жизнь.
* Акция действует до 31.10.2012

Отметьте нужное количество упаковок в графе «Я ЗАКАЗЫВАЮ»

Вырезав купон, отправьте его по адресу: 125317, Москва, а/я 98, для Махцева К. Х.

Заказ вы получите по почте наложенным платежом

НА КОНВЕРТЕ УКАЖИТЕ РАЗБОРЧИВО ВАШ ИНДЕКС, ТОЧНЫЙ ОБРАТНЫЙ АДРЕС, Ф.И.О. ПОЛУЧАТЕЛЯ

Я ЗАКАЗЫВАЮ:
«ОргаЗекс №1» (1 капсула) ____ упаковок
«ОргаЗекс №2» (2 капсулы) ____ упаковок

Рекомендованная цена 545 руб. («ОргаЗекс №1»), 1050 руб. («ОргаЗекс №2»).

Вы оплачиваете почтовые расходы

ИП Махцев Кантемир Казратапиевич
ОГРНИП 308071822100056
361711, КБР, Зольский р-н, с. Малка, ул. Пшукова, 9

Гороскоп с 22 августа по 4 сентября

Дня прожить не сможешь без селёдочки...

ОВЕН Удача следует за вами по пятам, так что не упустите шанс осуществить давнюю мечту. Подключайте интуицию, жизненный опыт — и лишь потом действуйте. Хорошо бы отправиться в дальнее путешествие: не пожалеете! И не стесняйтесь просить поддержки у близких людей, когда в ней по-настоящему нуждаетесь. Возможна бессонница. В этом случае заваривайте и пейте перед сном душицу (на 2 стакана воды — 2 чайн. ложки). Еще можно просто в чай добавлять веточку душицы.

ТЕЛЕЦ Вашему жизнелюбию можно только позавидовать: будет приводить в восторг встреча со знакомыми, телефонный звонок, пробегающая мимо бездомная собака... Не перетруждайтесь, иначе может подняться давление. Любые дела, предполагающие физическую нагрузку, перенесите на утро или на вечер, когда жара не так сильна. В жаркие дни лучше не выходить на улицу и тем более не ездить в переполненном транспорте. Дома среди дня не затевайте уборку и не стойте у плиты. Лучше немного отдохнуть или посмотреть телевизор.

БЛИЗНЕЦЫ Приучите себя спокойно относиться к тому, что происходит вокруг вас. Научитесь прощать, и вашей душе и сердцу станет легче. И помогите кишечнику — он уже давно страдает от метеоризма. Попейте укропной водички: просто залейте веточку кипятком, пусть настоится, и пейте как чай, в любое время. Переполненный воздухом кишечник не будет давить на сердце, и дышать станет легче.

РАК Полюбите лето! За тепло, цвета, запахи. За легкую одежду, за длинный световой день, за то, что люди больше улыбаются, и за хорошее настроение, которое дарит каждый солнечный день. Это важно, чтобы набраться сил и здоровья и не болеть, когда станет холодно и зябко. По возможности старайтесь больше времени проводить на утреннем солнце — по дороге на работу или на дачу, в обеденный перерыв посидите на солнышке — это стимулирует выработку витамина D, улучшает зрение и иммунитет.

ЛЕВ Внутренний голос не будет давать покоя, и это станет утомительным и для вас, и для тех, кто вас окружает. Конфликт поколений дорого обойдется и отцам, и детям. Чтобы смягчить ситуацию, держите эмоции под контролем и научитесь уважать чужое мнение. Ходите босиком! Используйте любую возможность, чтобы скинуть туфли и пройтись по песку, гальке, лесной хвое. Таким простым способом можно активизировать кровообращение и улучшить работу почек и кишечника.

ДЕВА Вы убедитесь: где тонко, там и рвется. Самое обидное, что прорехи появятся не по вашей вине, а вот латать их придется именно вам. Терпение и вера в успех помогут пережить трудные испытания. Потерпите немного: скоро от неприятностей и следа не останется. Обратите внимание на вены на ногах. Если заметите, что они напряглись, откажитесь от сугубо стоячей или сидячей работы. Не можете отказаться совсем? Тогда чередуйте. Старайтесь не сидеть нога на ногу, не носите тяжести, а придя домой, полежите немного, приподняв ноги. А вот ходить пешком полезно.

ВЕСЫ Эти дни могут показаться резиновыми — так много дел и событий вместят они в себя. И хотя результатами будете довольны, усталость неизбежна. Поэтому лучше не перегружать себя ни морально, ни физически. При плохом настроении и чувстве тревоги советуем встать под душ, умыть лицо. Представьте, как с водой смывается весь негатив, растворяются проблемы и болезни покидают тело. Успокоиться и привести мысли в порядок поможет наблюдение за движением воды, ее плеск и журчание.

Для снижения давления разрежьте на дольки 2 свежих помидора, посыпьте сахаром и ешьте каждое утро натощак. Те, кому противопоказан сахар, могут заменить его медом.

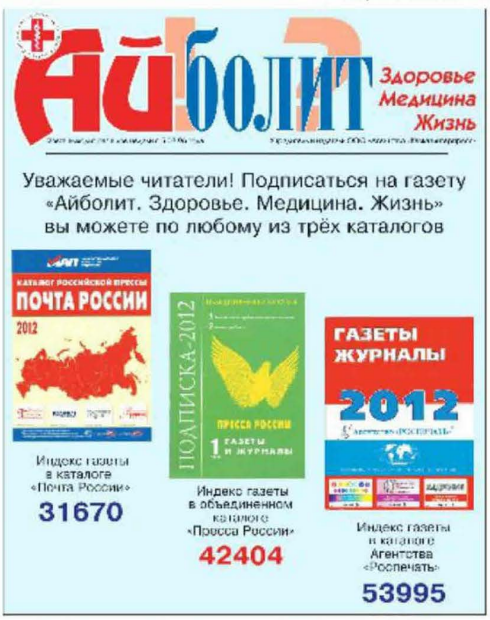
СКОРПИОН Дня прожить не можете без селедочки, а суп вечно кажется пресным? Вы рискуете стать гипертоником. Поваренная соль уж точно сосудам не на пользу — это приводит к задержке жидкости в тканях и спазмам сосудов. Попробуйте в день съедать не более половины чайной ложки соли. А вот при гипотонии, если давление упало, можно выпить стакан подсоленной воды (1 чайн. ложка на стакан). Давление поднимется. Но так можно сделать только раз, если больше ничего нет под рукой.

СТРЕЛЕЦ Копите силы — впереди много интересных событий. Не упустите возможность почистить почки арбузами, особенно если есть мочекаменная болезнь. Для этого надо съедать 1,5-2 кг арбузной мякоти, по 300 г за один присест. Но лучшее время для выведения песка и мелких камешков — 2-3 часа ночи. Причем есть арбуз надо с черным хлебом, принимая теплую ванну. Достаточно 7 процедур.

КОЗЕРОГ Хотите быть в отличной форме? Тогда больше плавайте — в море, озере, речке, а если погода не позволяет — в бассейне. Жара, душно, упадок сил... Попробуйте помочь себе так: 1 стакан овсянки залейте 5 стаканами воды, уварите наполовину до густоты жидкого киселя. Процедите и влейте в отвар 2 стакана молока. Закипятите, добавьте 4 чайн. ложки меда и снова доведите до кипения. Пейте теплым в течение дня. Заодно и желудок почистите.

ВОДОЛЕЙ Доверьтесь эмоциям и разрешите себе побыть глупее и счастливее. Это тоже так приятно! О здоровье: рекомендуем обязательно съедать в течение дня 2-3 яблока — они сейчас сочные, вкусные и богатые полезными микроэлементами. Ученые выяснили, что с помощью яблок можно снизить содержание в организме плохого холестерина и увеличить содержание хорошего.

РЫБЫ Вы станете везде желанным гостем. Так что не стесняйтесь баловать мир вниманием и раздавать советы и подарки. Кстати, пора объявить войну атеросклерозу: смешайте в равных пропорциях сок репчатого лука и мед и принимайте по 1 чайн. ложке за 15 минут до еды 3-4 раза в день. Это снадобье очень полезно для сосудов, принимать его можно всем членам семьи.



У зеркала

● **Для молодости кожи.** Чтобы очистить кожу от отмерших клеток и придать ей здоровый, молодой вид, дважды в неделю натирайте тело смесью соли с кефиром. Соль поддерживает упругость и эластичность кожи, а кефир питает и смягчает ее.

● **Красный лук** — отличное домашнее средство от пигментных пятен на коже. В нем содержится кислота с отшелушивающим эффектом. Измельчите лук в блендере, положите в марлю и выдавите сок. Смажьте пятна и оставьте на несколько минут.

● **Зеленая маска.** Кожа после такой процедуры приятна на ощупь. Листья подорожника и мяты измельчите, соедините с цветками ромашки в равных пропорциях. Заварите 1 чайн. ложку сбора 1 стаканом кипятка, настаивайте 30 минут. Процедите, добавьте 1 чайн. ложку крахмала, нанесите на лицо и шею. Через 20 минут смойте теплой водой.

НОВАЯ ГАЗЕТА ДЛЯ ЖЕНЩИН!

Уже в продаже!

Привлекательная, уверенная в себе, любимая и желанная — такой мечтают быть каждая женщина, независимо от возраста.

«Мила» — это издание, которое поможет на пути к достижению этой цели.

В каждом номере — новости из мира моды, интересные истории из жизни известных женщин и мужчин, множество ценных советов о взаимоотношениях в семье.

На страницах газеты — здоровые диеты, советы о правильном питании, рецепты повседневных и праздничных блюд, которые быстро и легко готовить.

Для настроения — веселые истории, анекдоты, сканворды, кроссворды.

ПОДПИСАТЬСЯ на II полугодие 2012 года можно в любом почтовом отделении

Пригодится

Правильно храним меховые изделия

* Перед укладкой меховых вещей на летнее хранение их просушивают на сквозняке в помещении или на воздухе в тени. После сушки меховую вещь надо осторожно потрясти.

* Летом меховые шубы и пальто с меховыми воротниками лучше всего хранить в мешках из плотной бумаги или в полиэтиленовых мешках с вложенным туда средством от моли (в полиэтиленовый мешок должен быть доступ воздуха, иначе мех испортится). Чтобы при хранении мех не мялся, эти мешки и чехлы надо повесить (не тесно) в шкафу.

* Вешайте меховые изделия на широкие мягкие плечики.

* Поскольку светлый мех от света желтеет, то изделия из него надо хранить в мешках из плотной ткани или темной плотной бумаги.

* Не вешайте рядом вещи из крашеного и некрашеного меха — некрашеный мех окрасится.

* Нельзя вешать шубу у побеленной стены, так как известь портит мех.

* Если шуба измята, ее надо протереть влажной губкой, а когда ворсинки станут мокрыми, высушить шубу и как следует встряхнуть.

* Головные меховые уборы лучше всего хранить в коробках или хотя бы в мешках или в пакетах из полотна или бумаги.

* Моль не выносит запах мяты, герани, грецкого ореха, табака, полыни, багульника, зверобоя, апельсинов.

В следующем номере читайте:

✓ **Мужские проблемы**
АДЕНОМА ПРОСТАТЫ: КАКИМИ ОСЛОЖНЕНИЯМИ ЭТО ЧРЕВАТО.

✓ **Ранние симптомы рака**
НЕТ АППЕТИТА, ИКОТА, ИЗЖОГА...

✓ **На приёме у хирурга**
ГРЫЖА: МОЖНО ЛИ ОПЕРИРОВАТЬСЯ ПОСЛЕ ИНФАРКТА.

«АЙБОЛИТ? ЗДОРОВЬЕ. МЕДИЦИНА. ЖИЗНЬ»
УЧРЕДИТЕЛЬ И ИЗДАТЕЛЬ
ООО «Агентство «Кавказинтерпресс»
355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б
E-mail: dinitor@kavkazinterpress.ru

Генеральный директор К. А. ВОРОБЬЕВ (8652) 24-88-65
Заместитель генерального директора по редакционно-издательской деятельности Г. Н. ВОРОБЬЕВА (8652) 24-89-47
Заместитель генерального директора по маркетингу М. А. ЧЕРЕВИЧЕНКО (8652) 24-36-41
Заместитель генерального директора по рекламе И. В. КОЛЬЦОВА (8652) 24-58-61

Главный редактор Г. Н. ВОРОБЬЕВА
Дизайн и верстка О. Г. СКИДАНОВА
Директор рекламной службы Н. А. КУПРИЧЕНКОВА
E-mail: reklama@ayboliz.ru

Зарегистрировано Министерством РФ по делам печати, телерадиовещания и средств массовых коммуникаций ПИ №77-11485 от 10.02.2003 г. Газета набрана, сверстана и отпечатана в ООО «Агентство «Кавказинтерпресс» (355002, г. Ставрополь, ул. Лермонтова, 191 б). Доп. тираж обеспечивают: ТОО «Гамма-Принт» (Республика Казахстан, г. Алматы, пр. Райымбека, 369), ЗАО «Прайм Принт Новосибирск» (630105, г. Новосибирск, ул. Линейная, 114/1). Тираж 193122 экз.

E-mail: kipred@kavkazinterpress.ru

Подписной индекс: каталог «Пресса России» 42404; каталог «Почта России» 31670; каталог «Роспечать» 53995

Дата выхода в свет 22.08.2012 г. Подписано в печать 21.08.2012 г. в 12.30 По графику в 14.00

Общий тираж 248522 экз. Заказ № 822 Объем 6 п. л.